１１月のきゅうしょくこんだてひょう　令和８年

◎ おはしは毎日持ってきましょう。
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町教育委員会

★は 新メニューです

月よう

②

とりにくのからあげ　ごはん　＊たんたんスープ

「担々」の「担」は、担ぐという意味で、肩に担いで売り歩いたことが名前の由来だそうです。

⑨

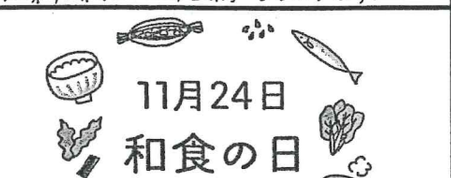
きりぼしだいこんのすのもの　＊ざっこくごはん　ぶたにくのみそに

「炎の子」の日にちなんで、いろいろな穀類を混ぜた雑穀ごはんです。

⑭

やさいのゆずふうみ　ごはん　＊こうやどうふのふくめに

高野豆腐は、豆腐を凍らせたあと、乾燥させてつくります。凍り豆腐や しみ豆腐とも言われます。


11月24日
和食の日

24日は、和食のおいしさの基本「だし」を味わう献立です。

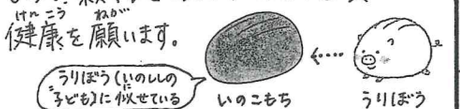
㉚

みかん　あっあげのそぼろに　ごはん　だいこんのみそしる

みかんは２個で１日に必要なビタミンCをとることができます。ビタミンCは、風邪の予防に有効です。

炎の子

11月の最初の炎の日を「炎の子」といい、今年は、11月9日です。炎の子には、炎の子もちや穀物を混ぜたおもちを食べて健康を願います。

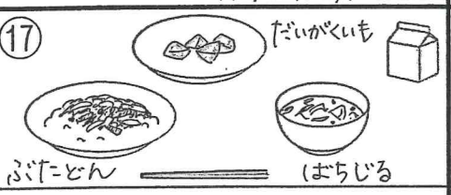

うりぼう（いのししの子どもに似せている）　いのこもち　うりぼう

火よう

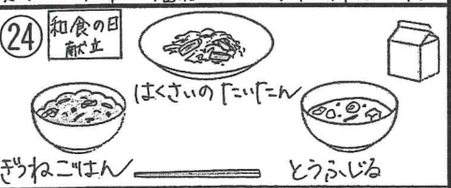
⑩

コーンキャベツ　スパイシーチキン　ごはん　しいたけとチンゲンサイのスープ

しいたけとチンゲン菜のスープには、しょうがが入っているので、体があたたまります。

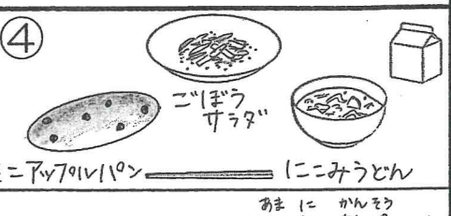

だいがくいも　ぶたどん　はちじる

そうめんをつくるときにできる「そうめんばち」を使ったばち汁は、播磨地域の郷土料理です。

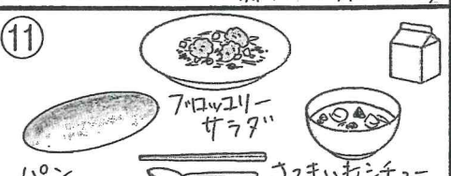

和食の日 献立　はくさいのたいたん　こぎつねごはん　とうふじる

こぎつねごはんは削り節、とうふ汁は昆布と削り節、はくさいのたいたんは、煮干しでだしをとっています。

水よう

④

ごぼうサラダ　ミニアップルパン　にこみうどん

ミニアップルパンには、りんごを甘く煮て乾燥させたドライアップルをパン生地に練りこんで焼いています。

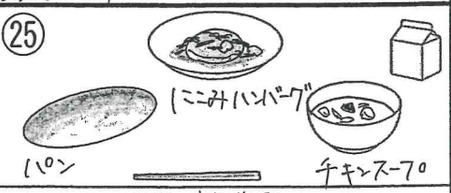
⑪

ブロッコリーサラダ　パン　さつまいもシチュー

ブロッコリーは、花のつぼみを食べる野菜です。ビタミンAや ビタミンCを多く含んでいます。

⑱

ほうれんそうのサラダ　ミニパン　ひじきスパゲティ

給食で使っている大豆は稲美町産で、収穫した時に、給食で１年間に使う分を取りおいてもらっています。

㉕

にこみハンバーグ　パン　チキンスープ

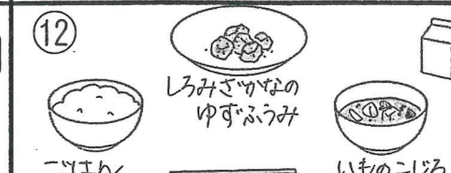
マッシュルームは、世界で最も生産されているきのこです。給食では、兵庫県産のマッシュルームです。

木よう

⑤

ひじきのごまずあえ　ごはん　さといもとぶたにくのにもの

日本で食べられているひじきは、約90%が外国産ですが、給食のひじきは、淡路島産です。

⑫

しろみざかなのゆずふうみ　ごはん　いものこじる

白身魚のゆず風味には、ホキという魚を使っています。ホキは世界中で食べられている魚です。

⑲

うのはないり　あじのたつたあげ　ごはん　あおなのみそしる

ひょうごの日
みそ…稲美町　米（万葉の香）、米粉、こまつな　あじ、とうふ、もやし…兵庫県

㉖

さけのマヨネーズやき　ごはん　ぶたじる

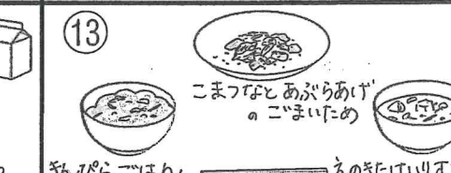
鮭のマヨネーズ焼きは、給食室でひと切れずつマヨネーズソースをのせて焼いています。

金よう

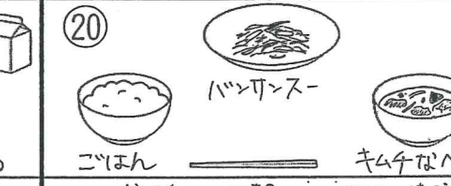
⑥

れんこんのきんぴら　さつまのしおやき　ごはん　さつまじる

れんこんの穴は、泥の中にあるれんこんに、空気を届けるための空気穴で、水の上にある葉からつながっています。

⑬

こまつなとあぶらあげのごまいため　きんぴらごはん　えのきたけいりすましじる

こまつなは、稲美町で１年中栽培されています。１年間に５~６回収穫できるそうです。

⑳

バンサンスー　ごはん　キムチなべ

キムチは、韓国のお漬物です。お漬物は発酵食品で、発酵食品には、免疫力を上げる働きがあります。

㉗

ふくじんづけ　あきやさいカレー　ハムサラダ

秋野菜カレーには、里いも れんこん、しめじ、りんごなどが入っています。

11月の給食に使う稲美町の食材

大学いも

《材料》４人分

さつまいも	300ｇ
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2
酢	少々
濃口しょうゆ	少々
黒いりごま（好みで）	少々

《作り方》
① さつまいもは洗って乱切りにし、水にさらしておく。
② ①の水を切って、油で揚げる。
③ 鍋に調味料を入れて火にかけ、少し煮つめてたれを作り、②を入れてからめ、黒いりごまをふる。

感謝して食べよう