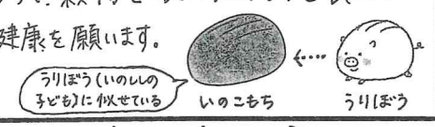
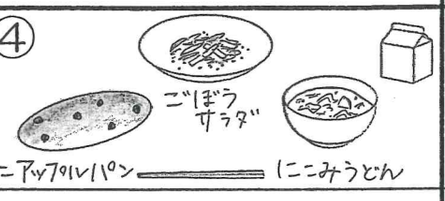
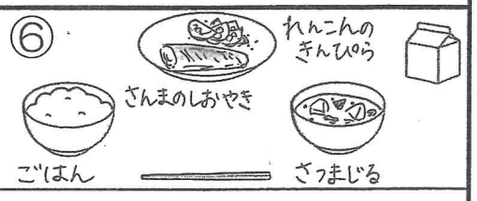
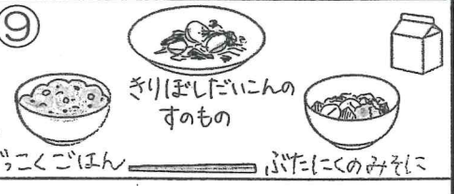
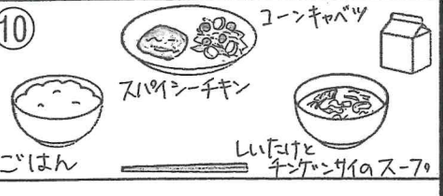
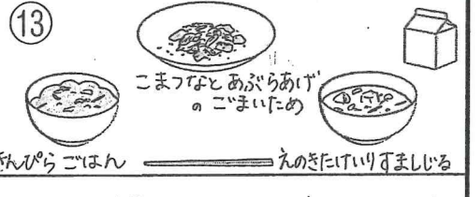
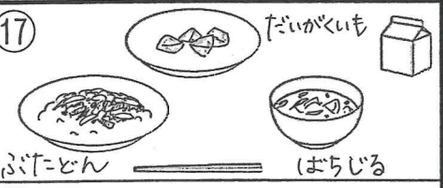
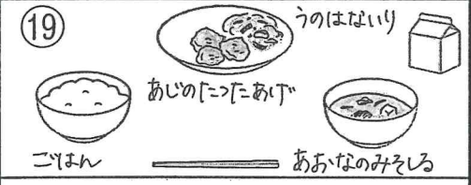
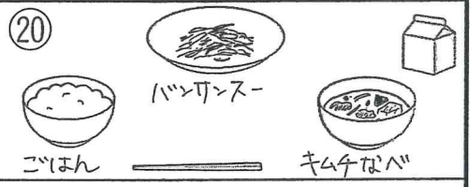
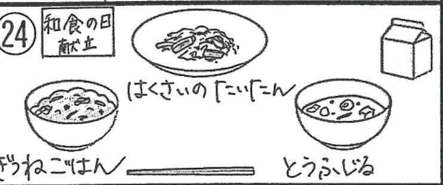
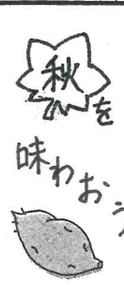
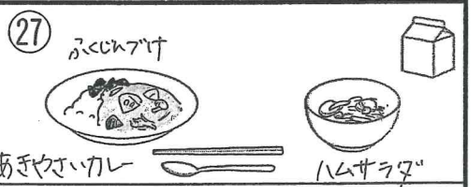
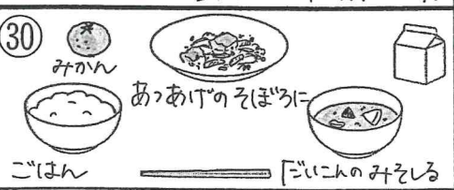
１１月のきゅうしょくこんだてひょう　令和８年

◎ 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	火　よう	水　よう	木　よう	金　よう
② 	**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。 	④ 	⑤ 	⑥ 
「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。		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。	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。	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。
⑨ 	⑩ 	⑪ 	⑫ 	⑬ 
「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。	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。	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。	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。	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。
⑯ 	⑰ 	⑱ 	⑲ 	⑳ 
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。	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。	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。	**ひょうごの日**　米（万葉の香）、米粉、こまつな みそ…稲美町　あじ、とうふ、もやし…兵庫県	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。
 24日は、和食のおいしさの基本「だし」を味わう献立です。	㉔ 和食の日 献立  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。	秋を味わおう  **さつまいもごはん** 《材料》（４人分） 米　3.5合 さつまいも　120ｇ 酒　大さじ1/2 塩　小さじ１弱 白いりごま　小さじ１弱 《作り方》 ① 米を洗っておく。 ② さつまいもは２㎝角に切って、水にさらしておく。 ③ 炊飯器に①を入れて普通の水加減の水を入れ、酒、塩、水を切った②を加えて炊く。 ④ 炊き上がったら、白いりごまを加えてさっくり混ぜる。		㉗  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。
㉚  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には、風邪の予防に有効です。	**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。	**口座振替のお知らせ** 第7期（11月分）5,100円は、11月25日（水）に 届け出のあった口座より 引き落とします。