

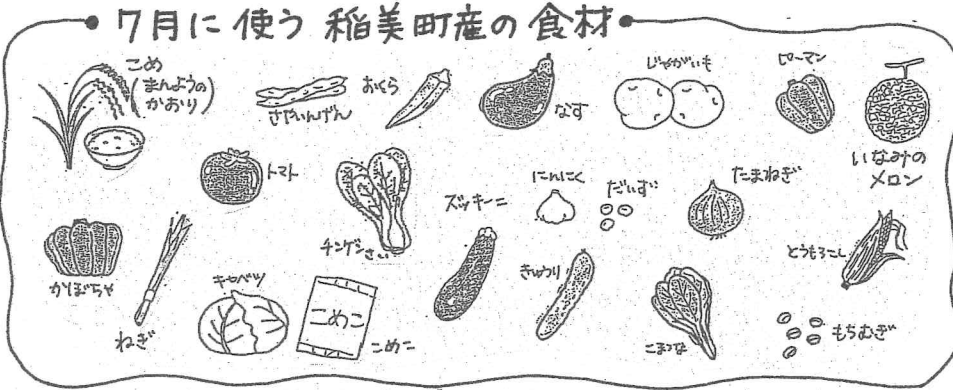
7月のきゅうしよくこんだてひょう

令和3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。

稲美町学校給食運営委員会

7月の給食費
12回
3084円



月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
<p>⑤ キムチチャーハン ほうろくスープ</p> <p>キムチチャーハンは、稲美町の給食の人気メニューのひとつです。キムチの辛い味が食欲をうながします。</p>	<p>⑥ ごはん チンジャオロースー もずくスープ</p> <p>チンジャオロースーは、セマンと肉を細切りにして炒めた料理です。夏が旬のセマンをおいしく食べられます。</p>	<p>⑦ ごはん カレーミート チキンスープ</p> <p>ナンはインドのパンで、タンダールという釜で焼きます。給食では、カレーミートと一緒に食べましょう。</p>	<p>⑧ ごはん 赤えいのからあげ とうもろこし</p> <p>赤えいは、体長が1mくらいになる魚です。さわらかい身が特徴です。とうもろこしは、1年生が皮をむいてくれます。</p>	<p>② ごはん わかめのすまし汁</p> <p>今年7月2日が「半夏生」です。半夏生には、たこの足のよう、稲の根がしっかりと根を張ることを願って、たこを食べる地域があります。</p>
<p>⑫ もち麦ごはん かんとうに</p> <p>もち麦ごはんのもち麦は、稲美町産の『キラリモチ』という品種の二条大麦です。食物繊維が豊富です。</p>	<p>⑬ ごはん のりのつくだ煮 しいたけ チンジャオロースー</p> <p>のりのつくだ煮は、淡路島の炬口漁協で育てられた生のりからつくられています。豊かなのりの風味を味わいましょう。</p>	<p>⑭ パン デイヤキ ケン ミネストローネ</p> <p>ミネストローネには、ズッキーニが入っています。ズッキーニは、きゅうりに似た見た目ですが、かぼちゃのなかまです。</p>	<p>⑧ ごはん 赤えいのからあげ とうもろこし</p> <p>赤えいは、体長が1mくらいになる魚です。さわらかい身が特徴です。とうもろこしは、1年生が皮をむいてくれます。</p>	<p>⑨ ごはん 稲美ブランドのいなみ野メロン</p> <p>稲美ブランドのいなみ野メロンは、ひょうご安心ブランドにも認証されています。1本の苗から1個だけ大切に育てます。</p>
<p>朝ごはんは、熱中症予防にも効果あり!!</p> <p>朝食を食べると、水分と塩分が補給できます。毎朝、食べましょう。</p>	<p>県産水産物学校給食提供事業</p> <p>新型コロナウイルス感染症により、需要が落ち込んだ県産水産物を学校給食に提供していただきます。</p> <p>8月、赤えいの唐あげ 兵庫県産</p> <p>13日 のりのつくだ煮 兵庫県産</p>	<p>食べよう! 夏野菜</p> <p>《材料》4人分 なす 200g ピーマン 40g たまねぎ 80g 豚ひき肉 125g 土しょうが 2.5g 油 適量 うすくちしょう油 大さじ1 砂糖 大さじ1/2 みりん 小さじ1 酒 小さじ1</p> <p>作ってみよう! なすのそぼろに</p>	<p>《作り方》</p> <ol style="list-style-type: none"> ① なすは乱切りにして水にさらし、ピーマンは太めのせん切り、たまねぎは短冊切り、土しょうがはみじん切りにしておく。 ② フライパンに油を多めに入れて、水を切ったなすを炒め、取り出しておく。 ③ フライパンを熱して、油をひき土しょうがを入れ、豚ひき肉を炒める。色が変わったら、たまねぎを加えて炒める。 ④ ③に②を戻し入れ、調味料とピーマンを加えて炒め合わせる。 	<p>夏休み中も</p> <p>2学期の給食は、9月3日(金)からです</p>