

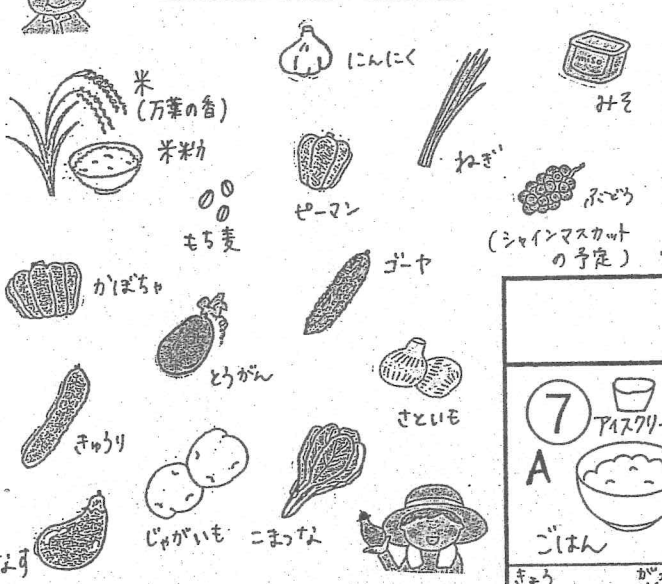
# 9月のきゅうしよくこんだてひょう 令和3年



◎ 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

今月の給食に使う 稲美町産の食材



ゴーヤのかき揚げ 9月9-10日の給食に出ます。



給食メニューを  
家でも作って  
みませんか?



【材料(4人分)】  
 ゴーヤ 50g  
 かぼちゃ 80g  
 たまねぎ 50g  
 乾燥わかめ 1.5g  
 (ちりめんや桜えびでも)  
 米粉(小麦粉) 適量  
 カレー粉 小さじ1強  
 塩 少々  
 水 適量  
 揚げ油 適量

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切ってわたを取り、2mmの薄切りにする  
かぼちゃ、たまねぎは太めのせん切りにする
- ② Aで衣をつくり、材料を入れてざっくり混ぜる
- ③ 油で揚げる

カレー味にすることで  
苦みのある  
ゴーヤも  
食べやすい!



火よう	水よう	木よう	金よう
7                      ピーマンとちくわのいためもの A                      とりにくのスタミナせき ごはん                      とりにくのスタミナせき はるさめスープ	8                      ピーマンとちくわのいためもの B                      とりにくのスタミナせき ごはん                      とりにくのスタミナせき はるさめスープ	9                      のりのアジに A                      ゴーヤのかきあげ ごはん                      とらがんじろ	10                      のりのアジに B                      ゴーヤのかきあげ ごはん                      とらがんじろ

## 月よう

今日から2学期の給食がスタートします。毎日おはし、マスク、ハンカチを忘れず、食事の前には石けんでていねいに手を洗いましょう。

ゴーヤは苦ウリの仲間での呼び名です。独特の苦味がありますが、この苦味成分には食欲を高め、夏バテを防ぐ効果があります。

13                      ぶいんブタ たじやさいカレー                      フルーツポンチ	14                      キューバツのおひたし あじのピリからあえ                      たまねぎのみそ汁 ごはん	15                      1年生1本 とりにくのさっぱり                      ささいスープ パン	16                      ひじきのごまからあえ                      とりにくとなすのあげに ごはん	17                      こまつなとあぶらあげのこまいため                      じゅがいのみそ汁 ごはん
------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

夏野菜カレーには、夏バテ予防に効果的なたまねぎや黄色野菜がたっぷり入っています。

ピリからあえには豆板醤を使っています。大豆を発酵させてつくる調味料です。

さっぱり煮は砂糖としょうゆと酢で煮ています。酢で煮るとお肉がやわらかくなります。

なすの紫色の色素はナスニンといわれます。日に当たるほど色が濃くなります。

※ひょうごの日 ※ こまなは瀬戸内海産、米、小松菜、ねぎ、みそは稲美町産です。

県産水産物学校給食提供事業  
 新型コロナウイルス感染症の予防が必要が落ちこんだ県産水産物を学校給食に提供しています。  
 9.10日のり佃煮 21日奥州 30日味つけのり

お月見メニュー 今年の十五夜は21日です。里芋など秋の臭りをおいしく使っています。

にんじんシリシリは沖縄県の郷土料理です。「シリシリ」は沖縄の方言で、千切りという意味です。

給食時のチェックリスト  
 食べる前にしっかりと手を洗う。(ハンカチの貸し借りはしない)  
 食べる時以外はマスクをつける  
 机を前向きにしてしゃべらずに食べる

天満東小  
 9月の給食費  
 14回 3,598円  
 ※3~10日の4回分は来月に調整させていただきます。

※ 新型コロナウイルス感染症対策のため、予定している献立が変更になる場合があります。