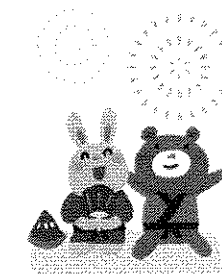


ねん がつこんだてひょう
2021年 8・9月献立表

はりまちょうがっこうきゅうしよくかい しょうがっこう
播磨町学校給食会 (小学校)

★印は「兵庫県産給食提供事業」の、献立です。



金

27 ぎゅうにゅう
キムチチャーハン
とうがんスープ
ヨーグルト
冬瓜は、夏にとれる野菜ですが、冬まで貯蔵することができます。

ざいりょう つごう こんだて
材料の都合により、献立を
へんこう ばあい
変更する場合があります。

月

火

水

木

<p>30 ぎゅうにゅう ごはん かんこくのり はるさめスープ チンジャオロース</p>	<p>31 ぎゅうにゅう むぎごはん なつやさいのカレー フルーツポンチ</p>	<p>1 ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ マーボーなす</p>	<p>2 ぎゅうにゅう ミニバターパン ちゅうかスープ うめときのこのわふうスパゲティ</p>	<p>3 ぎゅうにゅう むぎごはん れいとうパイナップル はんぺんのすましじる いわしのかばやき</p>
<p>チンジャオロースは中華料理です。中華料理は、世界三大料理の一つです。</p>	<p>かぼちゃ、なす、トマト、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもが入ったカレーです。</p>	<p>給食のマーボーなすは、なすを一度油で揚げてから炒めていきます。</p>	<p>まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けず、しっかり食べてくださいね。</p>	<p>鯛のかばやきは、ごはんの上のせて食べるとおいしいですよ。</p>
<p>6 ぎゅうにゅう ごはん のりふりかけ ビーフンスープ ぶたにくのかくにふう</p>	<p>7 ぎゅうにゅう とうもろこしごはん けんちんじる さけのからあげ</p>	<p>8 ぎゅうにゅう えびピラフ コンソメスープ れいとうみかん</p>	<p>9 ぎゅうにゅう コッペパン ビーフシチュー キャベツとささみのサラダ</p>	<p>10 ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる とりにくのあまからに えのきのおかかあえ</p>
<p>ビーフンは、お米から作られた麺です。東南アジアでよく食べられています。</p>	<p>とうもろこしの甘みがぐっと増えるように、ごはんと一緒に炊き込みます。</p>	<p>みかんは、和歌山県産です。冬にとれたみかんを夏でも食べられるよう冷凍します。</p>	<p>ビーフシチューの「ルー」は、給食室で手作りしています。</p>	<p>地域によって、「ぶたじる」や「とんじる」と呼び方が違います。</p>
<p>13 ぎゅうにゅう ごはん ★やきのり かんとくに きゅうりとツナのあえもの</p>	<p>14 ぎゅうにゅう きなこパン チンゲンサイのスープ あらびきウインナー</p>	<p>15 ぎゅうにゅう むぎごはん すきにどん じゃがいものみそしる</p>	<p>16 ぎゅうにゅう ごはん がめに こまつなのしらすあえ</p>	<p>17 ぎゅうにゅう たこめし わかめのすましじる とりにくのからあげ</p>
<p>関東煮は、おでんのようなもので、ちくわやごぼう天などの練り物が入っています。</p>	<p>給食室手作りのきなこパンです。黒糖を混ぜるのが播磨町ならではの隠し味です。</p>	<p>すきに丼の具を、麦ご飯にかけて食べてください。ボリュームのある丼です。</p>	<p>小松菜としらすを使って、カルシウムがとれる献立にしています。</p>	<p>たこのうま味が染みこんだ、おいしい「たこめし」です。</p>
<p>20 敬老の日 </p>	<p>21 ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが はるさめのわふうあえ</p> <p>はるさめ わふうあえは、酢、しょうゆ、砂糖で味付けをしています。</p>	<p>22 ぎゅうにゅう おつきみだんご ごはん ★のりのつくだに えのきのすましじる たいのしおやき</p> <p>9月21日(火)は中秋の名月です。今日はこの日にちなんだ「お月見献立」です。</p>	<p>23 秋分の日 </p>	<p>24 ぎゅうにゅう ごはん そうめんじる ぶたにくのかりんあげ</p> <p>かりん揚げは、かりんとうのような形の豚肉を使うのでこの名前がつけました。</p>
<p>運動会の代休 </p>	<p>28 ぎゅうにゅう ごはん ぶどうゼリー ゆばのすましじる さばのみそに</p> <p>日本でとれる鯖は、秋が旬です。「秋鯖」といわれ、脂ものっています。</p>	<p>29 ぎゅうにゅう ごはん ★あじつけのり たまねぎとわかめのみそしる ぶたにくのしせんふうみ</p> <p>給食の味噌は、加古川市の味噌屋さんに作ってもらっています。</p>	<p>30 ぎゅうにゅう コッペパン コーンスープ ポイルキャベツ しろみざかなフライ</p> <p>コッペパンにキャベツと白身魚のフライをはさんで食べるのもおいしいですよ。</p>	<p>8・9月平均栄養価 エネルギー 597kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.2g カルシウム 303mg 食塩相当量 2.3g</p>