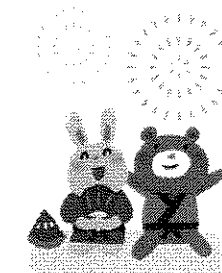


ねん
2021年 8・9月献立表

がつこんだてひょう

はりまちょうがっこうきゅうしよくかい
播磨町学校給食会 (播磨南小学校)

★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>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>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>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>1 ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ マーボーなす</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>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>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>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>鯖のかばやきは、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>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>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>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>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>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>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>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>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>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 かんとうに きゅうりとツナのあえもの</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>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>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>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>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>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>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>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>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>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>27 ぎゅうにゅう ごはん トック キムチいため</p>	<p>今日は韓国料理です。キムチは発酵食品で、お腹の調子を整えてくれます。</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で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 618kcal たんぱく質 25.9g 脂質 19.2g カルシウム 303mg 食塩相当量 2.2g</p>	