



ねん
2022年

がつこんだてひょう
8、9月献立表

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



材料の都合により、献立を
変更する場合があります。

月	火	水	木	金
29 ぎゅうにゆう わかめごはん とうふのみそしる チキンカツ 	30 ぎゅうにゆう あじつけのり ごはん ちゅうかスープ チンジャオロース 	31 ぎゅうにゆう むぎごはん なつやさいのカレー フルーツポンチ 	1 ぎゅうにゆう きなこパン もずくスープ きゅうりとツナのサラダ 	2 ぎゅうにゆう ごはん やさいのすましじる ぶたにくのしぐれに
チキンは鶏肉のことを言います。鶏肉には、体を作るたんぱく質が含まれています。	チンジャオロースは、ピーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。	今日フルーツポンチには、菓物の他にカクテルゼリーが入ります。	人気のメニューのきなこパンです。コッペパンを揚げて、きなこをたっぷりつけて作ります。	野菜には、体の調子を整える働きがあります。残さず食べるようにしましょう。
5 ぎゅうにゆう ごはん わかめスープ ホイコーロー 	6 ぎゅうにゆう コッペパン ミネストローネ リヨネーズポテト 	7 ぎゅうにゆう えびピラフ はるさめスープ フランクフルト 	8 ぎゅうにゆう コッペパン コンソメスープ しるみざかなのフライ 	9 ぎゅうにゆう ごはん がめに キャベツとささみのあえもの おつきみだんご
わかめは骨や歯を作ったり強くしたりするミネラルを多く含みます。	リヨネーズポテトは、じゃがいもとたまねぎを炒めて作ります。フランスのリヨン地方の料理で、リヨネーズは「リヨン風」という意味です。	フランクフルトは、ドイツでうまれた食べ物です。豚や牛、羊など使う種類によって呼び方が変わります。	白身魚と呼ばれる魚は海底で静かに暮らしたり、あまり動かない魚が多いです。味は淡泊で、消化に良いのが特徴です。	今年の十五夜は、9月10日です。月見だんごやスキ、笹団子などをお供えてお月見する風習があります。
12 ぎゅうにゆう れいとうみかん むぎごはん ぶたどん じゃがいものみそしる 	13 ぎゅうにゆう ひじきごはん すいとん わかさぎのからあげ 	14 ぎゅうにゆう ごはん けんちんじる ぶたにくのかくにふう 	15 ぎゅうにゆう ミニコッペパン ごぼうサラダ きのこのトマトソーススパゲッティ 	16 ぎゅうにゆう たこめし ゆばのすましじる とりにくのからあげ
豚丼は、しょうゆや砂糖などで味付けしています。ご飯の上のせて食べましょう。	わかさぎは脂が少なく、カルシウムが豊富です。骨までまるごと食べることができます。よく噛んで食べましょう。	けんちん汁は、神奈川県や若手県などの郷土料理です。大根やにんじんなどの根菜類を使うのが特徴です。	今日のスパゲッティは、しめじ、エリンギ、えのきの3種類のきのこが入っています。ビタミン、ミネラルが含まれ、体の調子を整えます。	たこのうま味が染みこんだ、おいしい「たこめし」です。播磨町の特産品「干しだこ」を使って作ります。
19 敬老の日 	20 ぎゅうにゆう カレーピラフ チンゲンサイのスープ フルーツヨーグルト 	21 ぎゅうにゆう ごはん にくじゃが はるさめのわふうあえ 	22 ぎゅうにゆう えだまめごはん そうめんじる こえびのからあげ 	23 秋分の日
	チンゲンサイはシャキシャキとしていて、ほかに甘みがあるのが特徴です。中華料理はもちろん、西洋料理にも合う野菜です。	今日の肉じゃがに入っているさやいんげんは6~9月が旬です。この時期はみずみずしく歯ごたえも抜群です。	枝豆は枝ごと収穫し、そのまま茹でて食べたことから、名前がついたと言われています。	23 秋分の日
26 ぎゅうにゆう たかなチャーハン はくさいのちゅうかスープ はるまき 	27 ぎゅうにゆう コッペパン コーンスープ ぶたにくのケチャップいため 	28 ぎゅうにゆう のりのつくだに ごはん ぶたじる さけのからあげ 	29 ぎゅうにゆう コッペパン カレービーンズ ハムサラダ 	30 ぎゅうにゆう ぶどうゼリー ごはん とうふのすましじる きんぴらごぼう
高菜チャーハンは、高菜漬、ハム、とうもろこしをしょうゆとオリーブオイルで味付けし、ご飯と混ぜて作ります。	ケチャップは、野菜、果実、キノコ、魚介類などを原料にした調味料です。豚肉をケチャップ、しょうゆ、塩こしょうで味付けします。	さけは味がしっかりしているので塩焼きにしたり、それをフレークにしておにぎりやお茶漬けにしたりしてもおいしいです。	ビーンズは豆のことを言います。大豆は「畑の肉」と呼ばれ、栄養たっぷりの食材です。	きんぴらは、せん切りにした野菜を砂糖やしるしゅうゆで甘辛く炒めたものです。