



月	火	水	木	金
<p>●給食費について</p> <p>播磨町では、 R5. 8月分(9月末口座振替分)から R5. 12月分(1月末口座振替分)までの 播磨町立小中学校の学校給食費を 無償化します。</p>	<p>8/29 ぎゅうにゆう むぎごはん なつやさいカレー キャベツのサラダ あおりんごゼリー ルウ</p>	<p>30 ぎゅうにゆう キムチチャーハン とうがんスープ あげぎょうざ れいとうみかん</p>	<p>31 ぎゅうにゆう ごはん じゃがいものみそしる ぶたにくのかりんあげ きゅうりとわかめのすのもの</p>	<p>9/1 ぎゅうにゆう ごはん みそおでん ツナサラダ かつおふりかけ</p>
	<p>今日から2学期の給食がスタートします。残暑に負けない体をつくりましょう。</p>			
<p>4 ぎゅうにゆう ゆかりごはん ぶたじる さけのしおやき ほうれんそうのごまあえ</p>	<p>5 ぎゅうにゆう コッペパン チンゲンサイのスープ ぶたにくのケチャップいため カクテルゼリー</p>	<p>6 ぎゅうにゆう ごはん はるさめサラダ じゃがいもとあつあげのうまに のりのつくだに</p>	<p>7 ぎゅうにゆう ミニコッペパン フレンチサラダ かりゅうどふうスパゲティ ぼうチーズ</p>	<p>8 ぎゅうにゆう たこめし すましじる コロッケ キャベツのおかかあえ</p>
<p>鮭は白身の魚に分類され、身が赤いのは 鱈のエビやカニの色素が関係しています。</p>	<p>豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復 や健康維持に欠かせない栄養素です。</p>	<p>佃煮とは、甘辛く煮詰めた料理で、その 歴史は江戸時代から続いているそうです。</p>	<p>チーズは、生乳を固めて水分を抜き、 発酵・熟成させて作られています。</p>	<p>今日のたこめしは、播磨町の特産品「干し だこ」を使って作っています。</p>
<p>11 ぎゅうにゆう ごはん ビーフンスープ きりぼしだいこんのカレーいため フルーツヨーグルト</p>	<p>12 ぎゅうにゆう ごはん トック はるまき こまつなのナムル</p>	<p>13 ぎゅうにゆう ごはん やさしいすましじる さばのみそに ごぼうサラダ</p>	<p>14 ぎゅうにゆう こくとうパン ミネストローネ ハムカツ ぶどうゼリー</p>	<p>15 ぎゅうにゆう ごはん もずくスープ チンジャオロース かんこくのり</p>
<p>ビーフンは、漢字で「米粉」と書き、文字 通り米から作られています。</p>	<p>トックは、「トッ」が餅、「ク」は汁を意味 し、韓国ではお正月に食べられます。</p>	<p>さばには、成長に必要なたんぱく質やビ タミンなどが豊富に含まれています。</p>	<p>ミネストローネは、具だくさんのスープという 意味があり、イタリアの野菜スープです。</p>	<p>もずくには、腸の働きを助ける食物 繊維を豊富に含んでいます。</p>
<p>18 敬老の日</p>	<p>19 ぎゅうにゆう ごはん わかめスープ チャプチェ むししゅうまい</p>	<p>20 ぎゅうにゆう ごはん みそしる ぶたにくのしぐれに キャベツとささみのあまずあえ</p>	<p>21 ぎゅうにゆう えだまめごはん にくじゃが えのきのおかかあえ タルト</p>	<p>22 ぎゅうにゆう わかめごはん けんちんじる あじフライ ソース</p>
	<p>わかめには、骨や歯を丈夫にする役割のミ ネラルが多く含まれています。</p>	<p>しぐれ煮とは、生姜を加えて煮るのが 特徴で、佃煮の一種とされています。</p>	<p>えだまめは枝のまま収穫し、茹でて食べます。 疲労回復や夏バテ防止にもなります。</p>	<p>あじに含まれるDHAには、脳を活性化さ せる働きがあります。</p>
<p>25 ぎゅうにゆう むぎごはん ハヤシライス ハムサラダ ブルー ルウ</p>	<p>26 ぎゅうにゆう きなこパン コンソメスープ フランクフルト ブロッコリーのごまあえ</p>	<p>27 ぎゅうにゆう ひじきごはん すいとん いわつねぎいりてん だいこんとツナのあえもの</p>	<p>28 ぎゅうにゆう タルタルソース コッペパン コーンスープ ポイルキャベツ しろみざかなのフライ</p>	<p>29 ぎゅうにゆう ごはん がめに やさしいゆずあえ おつきみだんご</p>
<p>ブルーに含まれるビタミンは、強い骨作 りや免疫力向上などの役割があります。</p>	<p>今日はきなこパンが出ます。揚げたコッペ パンに、きなこをつけて作ります。</p>	<p>いわつねぎは兵庫県朝来市の特産品で、日本 三大ねぎの一つとされています。</p>	<p>白身魚と呼ばれる魚は、味は淡泊で消化 に良いのが特徴です。</p>	<p>今日は十五夜です。「中秋の名月」とも呼 ばれます。月を眺めるのもいいですね。</p>