

# 10月給食だより

令和4年 10月  
池田市立学校給食センター



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋などと言われるように、過ごしやすいいろいろなことにじっくり取り組める季節がやってきました。給食でも、秋が旬の食べ物がたくさん登場します！おいしくいただきます。

## 目の愛護デー

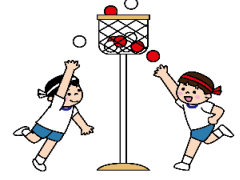
10月11日は「目の愛護デー」献立です！



10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、この日になりました。スマートフォンやゲームなどの使い過ぎで、目が悪くなる人が増えています。大切な目を守るために、目によい食べ物を食べましょう。

<h3>ビタミンA</h3> <p>にんじん かぼちゃ ほうれん草</p>	<h3>ビタミンB1</h3> <p>豚肉</p>	<h3>アントシアニン</h3> <p>ブルーベリー なす</p>	<h3>DHA・EPA</h3> <p>さば いわし</p>
---	---------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

## 力を発揮するための食事とは？



運動会・体育大会ももうすぐですね。自分の力を十分に出せるように、食事から体調を整えましょう！

<h3>赤のなかま</h3> <p>体をつくるもと</p>	<h3>黄のなかま</h3> <p>エネルギーのもと</p>	<h3>緑のなかま</h3> <p>体の調子を整えるもと</p>
-------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

赤・黄・緑  
3つのグループの  
食べ物をそれぞれ  
食べましょう。

## <学校給食用半製品の材料>

保存料は使用していません

5日(水)	5日(水)	6日(木)・20日(木)	6日(木)	7日(金)	11日(火)	12日(水)			
かぼちゃペースト	チキンナゲット(18g)	鶏つくね	*さんまの煮付け(40g)	いか天ぷら(50g)	ブルーベリータルト(25g) (卵・乳・小麦不使用)	ハンバーグ(50g)			
南瓜	鶏肉 粉末状大豆たん白 (大豆) 植物油 でん粉 砂糖 しょうゆ 食塩 清酒 チキンエキス調味料 (小麦・大豆・鶏肉) かつおエキス調味料 魚醤 香辛料 加工デンプン 添加物製剤 ・pH調整剤 ・V.C クエン酸鉄	[衣] 天ぷら粉 ・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー でん粉 ぶどう糖 粉末しょうゆ 着色料(アナトー) 揚げ油 (一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)	鶏肉 [つなぎ] でん粉 パン粉(小麦) 粉末状植物性たん白 (小麦・大豆) 玉ねぎ 粒状大豆たん白 (大豆) 砂糖 発酵調味料 食塩 酵母エキス 香辛料	さんま 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉 しょうが 食塩	いか(赤いか) 小麦粉 澱粉(コーン) ベーキングパウダー 食塩 揚げ油	砂糖 米粉 豆乳(大豆) ショートニング 水あめ ブルーベリー果汁 (濃縮還元) コーンフラワー 植物油 水溶性食物繊維 でん粉 粉末状植物性たん白(大豆)	発酵調味料 こんやく加工品 加工デンプン 炭酸Ca ゲル化剤 (増粘多糖類) ビタミンC 膨脹剤 ピロリン酸第二鉄 香料 酸味料 増粘剤 (キサンタンガム)	食肉 (豚肉 鶏肉) たまねぎ 粒状植物性たん白(大豆) ドロマイト 豚脂 難消化性デキストリン 果糖ぶどう糖液糖	[つなぎ] でん粉 粉末状植物性たん白(大豆) たん白(大豆) ドロマイト ぶどう糖加工品 ポークエキス 発酵調味料 食塩 加工油脂 酵母エキス チキンブイヨン 加工でん粉 クエン酸鉄Na
12日(水)	13日(木)・20日(木)	14日(金)	18日(火)	18日(火)	19日(水)	19日(水)	20日(木)		
チーズスライス(12g)	さつま揚げ	白玉団子	白身魚フライ(50g)	たかな漬	粉末コンソメ	ソフトチーズ(15g)	厚揚げ		
ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤	魚肉 イトヨリ 助宗 エソ でん粉 砂糖 食塩 ぶどう糖 揚げ油	米粉 砂糖 加工でん粉 酵素製剤 大豆 とうもろこし	ほき [衣] パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉 食塩 (一部に小麦・大豆を含む)	たかな 食塩 うこん 調味料(アミノ酸等) 酸味料 クエン酸 リンゴ酸 乳酸	食塩 デキストリン 麦芽糖 チキンコンソメパウダー ぶどう糖 酵母エキスパウダー たん白加水分解物 チキンエキスパウダー	鶏脂 砂糖 魚醤パウダー 香辛料 トマトパウダー オニオンエキスパウダー 乳酸菌・マトエキスパウダー にんじんエキスパウダー 香辛料抽出物 酸味料	ナチュラルチーズ(乳) 大豆 食塩 揚げ油 加工デンプン 凝固剤 (塩化Mg) ピロリン酸鉄 増粘剤 pH調整剤 安定剤(キサンタン)	大豆 食塩 揚げ油 加工デンプン 凝固剤 (塩化Mg) ピロリン酸鉄 増粘剤 (キサンタンガム) (一部に大豆を含む)	
20日(木)	21日(金)	24日(月)	26日(水)	26日(水)	27日(木)	27日(木)			
かぼちゃコロッケ(50g)	ぎょうざ(18g)	塩昆布	*オムレツ(50g)	コーンドレッシング	平つくね(50g)	型抜きチーズ(10g)			
かぼちゃ パン粉 (小麦・大豆) 小麦粉 馬鈴薯 小麦粉加工品 (小麦) たまねぎ 砂糖 食用植物油 でん粉 貝Ca 食塩 酵母粉末	豚肉 豚脂 キャベツ 玉ネギ ネギ ニラ ニンニク 生姜 人参 椎茸 パン粉 (小麦・大豆) 粒状植物性たん白 (大豆) 粉末状植物性たん白 (小麦・大豆)	サラダ油 醤油 ポークエキス 砂糖 味噌 オイスターソース(大豆) 合成清酒(大豆) 酵母エキス 食塩 コンショウ 小麦粉 還元水飴 植物性たん白(大豆) 植物油(大豆) 食塩 酒精 pH調整剤	鶏卵 砂糖 でん粉 穀物酢 食塩 植物油(焼成油)	食用植物油 醸造酢 砂糖 食塩 スイートコーンパウダー 発酵調味料 玉ねぎ 酵母エキスパウダー スイートコーン にんじんエキス	ブルー レモン果汁 増粘剤 加工でん粉 キサンタンガム 乳化剤 酸味料 香料 (とうもろこし)	キャベツ 鶏肉 豚脂 [つなぎ] でん粉 えんどう豆たん白 砂糖 発酵調味料 食塩 しょうが 酵母エキス 香辛料	ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤 クエン酸鉄Na 28日(金) とり天(40g) 鶏むね肉 小麦粉 とうもろこし澱粉 薄口醤油 大豆油 ベーキングパウダー		