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、過ごしやすく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。お米や野菜、果物、魚など、秋が旬の食べ物はたくさんあります。給食でも、旬の食べ物がたくさん登場します！

目の愛護デー

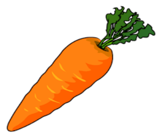
10月11日は「目の愛護デー」献立です！

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。

【目の健康に役立つ栄養素と食べ物】

ビタミンA

目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素です。
不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなります。

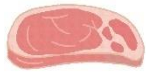

にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

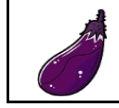
ビタミンB1

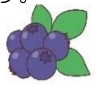
炭水化物がエネルギーになる時に必要です。不足すると疲れやすくなります。


豚肉

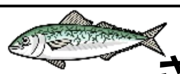
アントシアニン

視力の低下を防ぎ、目の機能を高める働きがあります。


なす


ブルーベリー

DHA・EPA（ディーエイチエイ・イーピーエイ）


さば

いわし

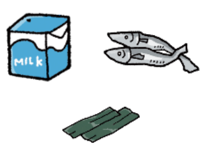
脳の働きをよくするDHAや、動脈硬化などの病気を防ぐEPAが、魚の脂には含まれています。

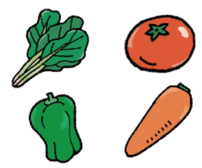
スポーツで力を発揮するための食事とは？

普段から栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。主食・主菜・副菜を基本に、果物や乳製品も加えるとよいです。６つの基礎食品群の食べ物をバランスよくとりましょう。
大会当日は、本番の３～４時間前までに食事をとります。エネルギーになる主食は多めにとり、補食をとる場合は、バナナやゼリーなどの消化のよいものを組み合わせましょう。

主にたんぱく質を多く含む食品

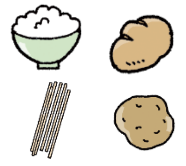
１群

主に無機質を多く含む食品

２群

主にビタミンAを多く含む食品

３群

主にビタミンCを多く含む食品

４群

主に炭水化物を多く含む食品

５群

主に脂質を多く含む食品

６群

＜学校給食用半製品の材料＞

保存料は使用していません

3日(月)	3日(月)	4日(火)	4日(火)	4日(火)	5日(水)	6日(木)・20日(木)	6日(木)	7日(金)
鮭フライ(50g)	梅肉	五目釜めしの素	昆布豆	わらびもち(40g)	チキンナゲット(18g)	鶏つくね	＊さんまの煮付け(40g)	＊液卵
鮭 パン粉(小麦) 小麦粉 食塩 小麦粉加工品(小麦) 香辛料	梅肉(梅、食塩) 果糖ぶどう糖液糖 みりん かつお削りぶし りんご加工品 醸造酢 しそ加工品 でん粉 しょうゆ 食塩	しょうゆ ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん 鶏肉 油揚げ(大豆) たん白加水分解物(小麦) 食用植物油脂 食塩 鰹節エキス みりん 煮干エキス 干しいたけ かきエキス(大豆) チキンエキス 醸造調味料 砂糖 昆布エキス	大豆 砂糖 醤油 昆布 食塩 寒天 ソルビット 酸味料 調味料(アミノ酸等) 漂白剤(亜硫酸塩)	砂糖 きな粉 わらび粉 加工でん粉 トレハロース 酵素 (一部に大豆を含む) **5日(水) かぼちゃペースト** 南瓜	鶏肉 粉末状大豆たん白(大豆) 植物油脂 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 **ミニゼリー(オレンジ)(15g)** 異性化液糖 オレンジ濃縮果汁 砂糖 ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 酸化防止剤(ビタミンC)	鶏卵 **いか天ぷら(50g)** 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

11日(火)	12日(水)	12日(水)	14日(金)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	20日(木)
ブルーベリータルト(25g)(卵・乳・小麦不使用)	ハンバーグ(50g)	チーズスライス(12g)	白玉団子	たかな漬	粉末コンソメ	厚揚げ	かぼちゃコロッケ(50g)
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 こんにゃく加工品 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) 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) 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	ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤 **13日(木)・20日(木) さつま揚げ** 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) **18日(火) 白身魚フライ(50g)** 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) **19日(水) ソフトチーズ(15g)** ナチュラルチーズ(乳) ドロマイト(炭酸カルシウムマグネシウ含有物) バター(乳) 乳化剤 pH調整剤 安定剤(キサンタン)	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 乳酸発酵ト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	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)	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 食用植物油脂 でん粉 貝Ca 食塩 酵母粉末

21日(金)	24日(月)	26日(水)	26日(水)	26日(水)	27日(木)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
ぎょうざ(18g)	塩昆布	＊オムレツ(50g)	コーンドレッシング	チョコレートスプレッド(15g)(乳含む)	平つくね(50g)	栗甘煮	とり天(50g)	ミルメーク(コーヒー)(5g)
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) 粒状植物性蛋白(大豆) 粉末状植物性蛋白(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 コショウ 小麦粉 還元水飴 植物性蛋白(大豆) 植物油脂(大豆) 食塩 酒精 pH調整剤	昆布 醤油 砂糖 食塩 **のり佃煮(8g)** のり 醤油 水飴 砂糖 大豆食物繊維 酵母エキス 澱粉 寒天	鶏卵 砂糖 でん粉 穀物酢 食塩 植物油(焼成油)	食用植物油脂 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 プルーン 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)	食用油脂 砂糖 カカオマス ココアパウダー ぶどう糖 全粉乳(乳) 大豆粉(大豆) 食塩 炭酸カルシウム 乳化剤(大豆) 香料	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 鰹節 しょうが 酵母エキス 香辛料	栗 砂糖 食塩 乳酸カルシウム ビタミンC 亜硫酸塩 **型抜きチーズ(10g)** ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤 クエン酸鉄Na	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	砂糖 インスタントコーヒー 食塩 乳酸菌 炭酸Ca 着色料(カラメル) V.C クエン酸鉄Na V.A 香料(カカオコーヒー) V.B1 V.B2