

# 10月給食たより

令和6年 10月  
池田市立学校給食センター

秋は、「スポーツの秋」や「読書の秋」と、運動や勉強に取り組むのよい季節です。  
また、おいしい食べ物が収穫される季節で、「実りの秋」、「食欲の秋」という言葉もあります。  
しっかり食べて、さまざまな秋を楽しみましょう。



みなさんは目を大切にしていますか？  
タブレットやスマートフォンなど、何かと目を使うことが多いですね。最近、昔に比べて目が悪くなる人が増えています。目の健康を意識して過ごしてみましょう！

**10/10 目の愛護デー**

## アントシアニン

青紫色の成分で、視力の低下と目の疲れを防ぎます。

**多く含む食品**

- 黒ごま
- ブルーベリー
- なす
- 紫キャベツ
- 黒豆

## ビタミンA

目や肌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、肌が乾燥しやすくなります。

**多く含む食品**

- ウナギ
- レバー
- ギンダラ
- かぼちゃ
- モロヘイヤ
- にんじん
- ほうれん草

## <学校給食用半製品の材料>

保存料は使用していません

1日(火)	2日(水)	3日(木)	3日(木)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	7日(月)・10日(木)	8日(火)	9日(水)
トック	ハンバーグ(50g)	白身魚だんご	かき揚げ(50g)	挽きわり納豆	* 千草焼き(60g)	ミンチカツ(50g)	さつま揚げ	厚揚げ(小)	白身魚フライ(50g)
白米粉	鶏肉	香辛料	ステンドガラすり身	野菜	ひきわり大豆(大豆)	鶏卵	豚肉	魚肉	豆乳(大豆)
食塩	豚肉	オニオンエキス	馬鈴薯澱粉	たまねぎ	砂糖	砂糖	鶏肉	イトヨリ	でん粉
加工でん粉	たまねぎ	パウダー	食塩	にんじん	食塩	玉葱	たまねぎ	助宗	ぶどう糖
酒糟	粒状植物性たん白(大豆)	酵母エキス	砂糖	ごぼう	納豆菌	にんじん	パン粉(小麦)	エン	揚げ油(植物油)
	豚脂	加工デンプン	発酵調味料(みりん風)	しゆんぎく	調味料(アミノ酸)	発酵みりん	でん粉	でん粉	トレハロース
いか天ぷら(50g)	でん粉	炭酸Ca	食塩	小麦粉		しょう油	砂糖	食塩	豆腐用凝固剤
	砂糖	調味料(無機塩)	粉末状植物性たん白	食塩		穀物酢	食塩	食塩	植物性タンパク(小麦)
いか(赤いか)	トマトケチャップ	焼成Ca	揚げ油(パーム油)	揚げ油(パーム油)		でん粉	酵母エキス	ぶどう糖	コショウ
小麦粉	植物油	ピロリン酸鉄	調味料(アミノ酸等)	調味料(アミノ酸等)		ほうれん草	香辛料	揚げ油(菜種)	酵母エキス
澱粉(コーン)	(大豆)	着色料(ココア)	ベーキングパウダー	ベーキングパウダー		食塩	[衣]		加工澱粉
ベーキングパウダー	乾燥マッシュポテト	硫酸Ca	カロチノイド色素	カロチノイド色素		植物油	パン粉(小麦・大豆)	ヨーグルト	増粘多糖類
食塩	野菜ペースト	(一部に大豆)	(一部に小麦・大豆を含む)	(一部に小麦・大豆を含む)			バター粉(小麦・大豆)	バター(8g)	
揚げ油(なたね)		鶏肉・豚肉を含む)					生乳(乳)	生乳(乳)	
							増粘多糖類	乳酸菌(乳)	食塩
10日(木)	11日(金)	11日(金)	16日(水)	18日(金)	18日(金)	21日(月)	21日(月)	22日(火)	
スティックタルト(ブルーベリー)X30g(卵乳小麦不使用X直送)	焼き豆腐	ミートボール(大)X20g	イタリアンドレッシング	フォー(乾)	春巻き(50g)	とり天(40g)	白玉団子(加糖)	厚揚げ	
さつまいも	食用植物油	豆乳(大豆)	豚肉	食用植物油	米	キャベツ	[皮]	鶏肉	米粉
マーガリン	ぶどう糖	加工でん粉	鶏肉	砂糖	ばれいしょでん粉	たまねぎ	小麦粉	薄口醤油	大豆
米粉	還元麦芽糖	凝固剤	たまねぎ	醸造酢		にんじん	糖類(水あめ・ぶどう糖)	小麦粉	食塩
砂糖	こんにやく粉	(大豆)	パン粉(小麦)	食塩	ナンブラー	はるさめ	・ぶどう糖	コーンスターチ	揚げ油(植物油)
ブルーベリージャム	水飴	でん粉(馬鈴薯)	でん粉(馬鈴薯)	発酵調味料		豚脂	大豆油	加工でん粉	(植物油)
おからパウダー(大豆)	食塩	砂糖	砂糖	玉ねぎ	カタクチイワシ	でん粉	大豆油	加工でん粉	加工デンプン
	酸味料	食塩	食塩	香味食用油	食塩	しょうゆ	食塩	酵素(大豆由来)	豆腐用凝固剤
	乳化剤(大豆)	酵母エキス	酵母エキス	酵母エキスパウダー		大豆油	乳化剤	ベーキングパウダー(小麦)	増粘剤(キサンタンガム)
	香料	香辛料	香辛料	香辛料		発酵調味料			ピロリン酸鉄(一部に大豆を含む)
	クエン酸ナトリウム	トマト	トマト	トマト		砂糖			
	トレハロース	増粘剤	加工でん粉	加工でん粉		食塩			
		キサンタンガム	キサンタンガム	キサンタンガム		酵母エキス			
						香辛料			
22日(火)	23日(水)	25日(金)	25日(金)	28日(月)	28日(月)	29日(火)	29日(火)	31日(木)	
れんこんの磯辺揚げ(40g)	フレンチドレッシング	鶏つくね	さば塩こうじ漬(50g)	いわしみりん干し(50g)	栗甘煮	コーンドレッシング	ミニゼリー(りんご)X16g	しゅうまい(18g)	
蓮根	食用植物油	鶏肉	大西洋サバ	イワシ	栗	食用植物油	異性化液糖	玉葱	
鶏肉	醸造酢	[つなぎ]	塩麩	みりん風調味料	砂糖	醸造酢	アップル濃縮果汁	豚肉	
植物性蛋白(大豆)	糖類	でん粉	砂糖	醤油	pH調整剤	砂糖	砂糖	鶏肉	
	砂糖	パン粉(小麦)	みりん風調味料	砂糖	酸化防止剤(ビタミンC)	食塩	ゲル化剤(増粘多糖類)	粒状大豆	
うす口しょう油	水あめ	粉末状植物性たん白(小麦・大豆)		魚醤油		食塩	酸味料(クエン酸)	たん白(大豆)	
馬鈴薯澱粉	食塩			アンチョビ	クチナシ色素	発酵調味料	酸味料(クエン酸Na)	小麦粉	
パン粉(小麦)	果汁	玉ねぎ		食塩		ソテーオニオン	クエン酸Na	澱粉	
小麦粉	レモン	粒状大豆たん白(大豆)				酵母エキスパウダー		砂糖	
上白糖	バインアップル					ブルーベリー	香料(アップルフレーバー)	食塩	
ネギ油(大豆)	酵母エキスパウダー	砂糖				にんじんエキス		蛋白加水分解物(大豆・小麦)	
海苔	オニオンエキス	ドロマイト				増粘剤		コショウ	
トレハロース	香辛料	(炭酸カルシウム)				加工でん粉		[皮]	
本みりん	増粘剤	マグネシウム含有物)				キサンタンガム		小麦粉	
食塩	キサンタンガム	発酵調味料				乳化剤		グルテン(小麦)	
生姜パウダー	加工でん粉	食塩				酸味料		食塩	
	乳化剤	酵母エキス				香料			
	香料	鉄含有酵母							
		香辛料							

10日(木)は、「目の愛護デー献立」です。

豚汁、ほうれん草のごま和え、スティックタルト(ブルーベリー)が登場します！

## 10月27日から11月9日は

### 『読書週間』

戦争が終わって、「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という目的で、1947年に第1回『読書週間』がおこなわれました。勉強などで忙しい毎日ですが、たまには心を落ち着かせて、読書を楽しんでみませんか？

28日(月)は、小学4年国語『ごんぎつね』の物語にちなんだ給食です。

きのこのみそ汁、いわしのみりん干し、セルフ菜ごはんが登場します！

