

11月

給食だより

令和6年 11月
池田市立学校給食センター

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつの時間を決めて、食べたらずをみがくようにしましょう。また、よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぐ

栄養の吸収がよくなる

味を感じやすくなる

集中できる

8日(金) いい歯の日献立です！ カルシウムをいっぱいとうろう！よくかんで食べよう！
ごはん・はっ酵乳(ジョア)・ピリ辛とん汁・いか天ぷら・ほうれん草とツナのコマ和え



11月24日は「和食の日」です。日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。和食を味わい、和食の魅力を感じ、日本の食文化をいつまでも大切にしていきたいでしょう。

25日(月) この日の給食には、日本の伝統的な食材「まごわやさしい」が使われています。
ま…豆 ご…ごま わ…わかめなどの海藻
や…野菜 さ…魚 し…しいたけなどのきのこ い…いも

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事の時に「いただきます・ごちそうさま」を言う

はしを正しく使って食べる

ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる

伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる

旬の食べ物を味わう

<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(金)・12日(火)	1日(金)	1日(金)	1日(金)	6日(水)	7日(木)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	14日(木)
厚揚げ	ミニがんとどき	ほっけ 一夜干し(50g)	粉かつお	ポテトコロッケ (50g)	とうもろこし ペースト	平つくね(50g)	いか天ぷら (50g)	とり天(40g)	梅干し(15g)	春巻き(50g)
大豆 食塩 揚げ油 (植物油) 加工デンプン 豆腐用凝固剤 増粘剤 (キサンタンガム) ピロリン酸鉄	粉末状大豆 たん白(大豆) 植物油 にんじん 上新粉 大豆食物 繊維(大豆) 食塩 砂糖 揚げ油 (食物油脂) クエン酸	絹ホッケ 塩	かつおのふし	じゃがいも たまねぎ 砂糖 パン粉(小麦) 食塩 ブイヨン こしょう 〔衣〕 パン粉(小麦) 米粉	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 鰹節 しょうが 酵母エキス 香辛料	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(なたね)	鶏肉 薄口醤油 小麦粉 コーンスターチ 大豆油 ベーキング パウダー(小麦)	梅 還元水飴 食塩 醸造酢	キャベツ たまねぎ にんじん はるさめ 豚脂 でん粉 しょうゆ 大豆油 発酵調味料 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 〔皮〕 小麦粉 糖類(水あめ ・ぶどう糖) 大豆油 食塩 乳化剤
15日(金)	15日(金)	18日(月)	18日(月)	18日(月)	19日(火)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	21日(木)	22日(金)
あさり水煮	ナタデココ	厚揚げ(小)	にしんの 煮付け(40g)	海藻ミックス	酒かす ペースト	なにわポーク コロッケ(50g)	白身魚フライ (50g)	ミートボール (小)	*フーヨーハイ (60g)	たかな漬
あさり貝	ナタデココ水煮 砂糖 ココナッツミルク ココナッツ水 酢酸 ナタ菌 砂糖・ぶどう糖 果糖液糖 クエン酸	豆乳(大豆) でん粉 ぶどう糖 揚げ油(植物油) トレハロース 豆腐用凝固剤	にしん 醤油 砂糖 発酵調味料 食塩 かつおエキス 昆布エキス アルコール 生姜 増粘剤	わかめ 昆布 干茎わかめ 赤ふのり	清酒粕 食塩 酵素剤	じゃがいも パン粉(小麦) 豚肉 (なにわポーク) バターミックス (小麦) 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 乾燥マッシュポテト 食塩 こしょう	ホキ 〔衣〕 パン粉(小麦) 澱粉加工品 砂糖 食塩 植物性タンパク (小麦) コショウ 酵母エキス 加工澱粉 増粘多糖類	豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉(小麦) でん粉(馬鈴薯) 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料	鶏卵 だし汁 人参 グリーンピース コーン 筍 澱粉 椎茸 砂糖 醤油 食塩 植物油脂	たかな 食塩 pH調整剤 着色料(ウコン)
26日(火)	26日(火)	27日(水)		28日(木)	28日(木)					
さつま揚げ	ごま塩(0.5g)	ハンバーグ(50g)		なると	しゅうまい (18g)					
魚肉 イトヨリ 助宗 エソ でん粉 砂糖 食塩 ぶどう糖 揚げ油(菜種)	ごま(黒ごま) 食塩 コーンスターチ	鶏肉 豚肉 たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) 豚脂 でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油 (大豆)	乾燥マッシュポテト 野菜ペースト 香辛料 オニオンエキス パウダー 食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料(無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca	魚肉 スケソウタラ 加工澱粉 馬鈴薯澱粉 砂糖 発酵調味料 食塩 加工油脂 トマト色素	玉葱 豚肉 鶏肉 粒状大豆 たん白(大豆) 小麦粉 澱粉 砂糖 食塩 蛋白加水分解 物(大豆・小麦) コショウ 〔皮〕 小麦粉 グルテン(小麦) 食塩					