

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

朝晩の冷え込みが厳しくなり、日ごとに秋の深まりを感じます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、食事・運動・休養を心がけ、健康管理には十分に気をつけながら過ごしましょう。



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、食べたら歯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！



食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する	消化を助け、栄養の吸収がよくなる	味がよくわかり、味覚が発達する	脳が活性化し、集中力が高まる



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と思います。



(一社)和食文化国民会議・制定

25日(月) 和食の日献立



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…豆類 ご…ごまなどの種実類 わ…わかめなどの海藻類
や…野菜類 さ…魚類 し…しいたけなどのきのこ類 い…いも類

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「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)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	14日(木)	
厚揚げ	ミニがんもどき	ほっけ 一夜干し(50g)	ポテトコロッケ (50g)	平つくね(50g)	いか天ぶら (50g)	とり天(50g)	梅干し(15g)	春巻き(50g)	
大豆	粉末状大豆	鰯ホッケ 塩	じゃがいも たまねぎ 砂糖 パン粉(小麦)	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
食塩	たん白(大豆)								
揚げ油 (植物油)	植物油								
加工デンプン	にんじん								
豆腐用凝固剤	上新粉								
増粘剤 (キサンタンガム)	大豆食物 繊維(大豆)								
ピロリン酸鉄	食塩								
	砂糖								
	揚げ油 (食物油脂)								
	クエン酸								
		粉かつお	とうもろこし ペースト						
		かつおのふし	とうもろこし						
14日(木)	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)
*うずら卵	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)
うずら卵	ナタデココ水煮	豆乳(大豆)	にしん	わかめ	清酒粕	じゃがいも	ホキ	豚肉	鶏卵
食塩	砂糖	でん粉	醤油	昆布	食塩	パン粉(小麦)	[衣]	鶏肉	だし汁
	ココナッツミルク	ぶどう糖	砂糖	干茎わかめ	酵素剤	豚肉	パン粉(小麦)	たまねぎ	人参
	ココナッツ水	揚げ油(植物油)	発酵調味料	赤ふのり		(なにわポーク)	澱粉加工品	パン粉(小麦)	グリーンピース
15日(金)	酢酸	トレハロース	食塩			バターミックス (小麦)	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	コーン
あさり水煮	ナタ菌	豆腐用凝固剤	かつおエキス				食塩	砂糖	筍
	砂糖・ぶどう糖		昆布エキス			玉ねぎ	植物性タンパク (小麦)	食塩	澱粉
あさり貝	果糖液糖		アルコール			砂糖		酵母エキス	椎茸
	クエン酸		生姜			しょうゆ	コショウ	香辛料	砂糖
			増粘剤			乾燥マッシュポテト	酵母エキス		醤油
						食塩	加工澱粉		食塩
						こしょう	増粘多糖類		植物油
22日(金)	26日(火)	26日(火)		26日(火)	27日(水)		28日(木)	28日(木)	29日(金)
たかな漬	さつま揚げ	お好み焼き(50g)		ごま塩(0.5g)	ハンバーグ(50g)		なると	しゅうまい(18g)	あじフライ(40g)
たかな	魚肉	キャベツ	増粘剤	ごま(黒ごま)	鶏肉	野菜ペースト	魚肉	玉葱	メアジ
食塩	イトヨリ	ミックス粉	(グァーガム キサンタンガム)	食塩	豚肉	香辛料	スケソウタラ	豚肉	パン粉(小麦)
pH調整剤	助宗	小麦粉		コーンスターチ	たまねぎ	オニオンエキス	加工澱粉	鶏肉	バターミックス
着色料(ウコン)	エソ	米粉	植物油		粒状植物性 たん白(大豆)	パウダー	馬鈴薯澱粉	粒状大豆	小麦粉
	でん粉	澱粉	天かす		豚脂	食塩	砂糖	たん白(大豆)	加工澱粉
	砂糖	(コーンスターチ)	小麦粉		でん粉	酵母エキス	発酵調味料	小麦粉	乳化剤
わらびもち (40g×直送)	食塩	食塩	こめ油		砂糖	加工デンプン	食塩	澱粉	増粘多糖類
	ぶどう糖	グラニュー糖	食塩		トマトケチャップ	炭酸Ca	加工油脂	砂糖	塩
加工でん粉	揚げ油(菜種)	小麦でん粉(小麦)	風味調味料 (小麦)		植物油	調味料(無機塩)	トマト色素	食塩	胡椒
砂糖		ぶどう糖	酵母エキス		(大豆)	焼成Ca		蛋白加水分解 物(大豆・小麦)	
トレハロース		たん白加水分解 物(小麦・大豆)	豚肉		乾燥マッシュポテト	ピロリン酸鉄		コショウ	
きな粉(大豆)			かつおだし			着色料(ココア)		[皮] 小麦粉	
酵素製剤(大豆)						硫酸Ca		グルテン(小麦)	
わらび粉								食塩	