

# 11月給食だより

池田市教育委員会  
池田市立学校給食センター  
令和7年 11月



## 11月8日は「いい歯の日」

「いい歯」の語呂合わせから、日本医師会が定める「歯を大切にしよう」という日です。  
いい歯の日献立には、いかや根菜など、かみごたえのある食材がたくさん入っています。

### 7日(金)「いい歯の日献立」



- ・ピリ辛豚汁
- ・いか天ぷら
- ・切干大根のかみかみサラダ

めざせ一口30回！  
よくかんで食べましょう。



### いい歯の日クイズにチャレンジ！

① よくかんで食べると、脳はどう感じる？



おなかすいた



おなかいっぱい

② よくかんで食べると、おなかの中はどうなる？



消化・吸収がよくなる



胃の負担になる

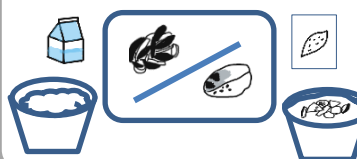
<答え> ① おなかいっぱい(脳にある満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防いでくれます)  
② 消化・吸収がよくなる(だ液が食べ物と混ざり合って、栄養の吸収がよくなります)



## 11月24日は「和食の日」

「いい(11)にほん(2)しょく(4)」の語呂合わせから、和食の日です。  
和食の日献立には、日本の伝統的な食材「まごわやさしい」が使われています。

### 21日(金)「和食の日献立」



- ・のっぺい汁
- ・さばのごましょうゆ焼き
- ・ひじきの五目煮
- ・おさつスティック

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

給食は、昆布とかつおぶしで丁寧にだしをとっています！



朝 7 時 40 分ごろから  
昆布を水につけます。



弱火でコトコト。沸騰したら  
昆布を取り出します。



かつおぶしを入れて  
中火で10分。



美しく澄んだだし汁の  
出来上がり！

### <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)		6日(木)		6日(木)		7日(金)		10日(月)		10日(月)		11日(火)		12日(水)			
かぼちゃひき肉フライ(40g)		なると		きざみうめ		いか天ぷら(50g)		＊オムレツ(50g)		ミニゼリー(ぶどう)(16g)		ハンバーグ(50g)		りんごペースト			
かぼちゃ	酵母エキス	魚肉	塩蔵梅	いか(赤いか)	鶏卵	異性化液糖	鶏肉	野菜ペースト	りんご								
たまねぎ	食塩	馬鈴薯澱粉	梅	小麦粉	澱粉	グレープ濃縮果汁	豚肉	香辛料	香料								
マッシュポテト	ピロリン酸第二鉄	砂糖	食塩	澱粉(コーン)	砂糖	砂糖	たまねぎ	オニオンエキスパウダー	酸味料								
豚肉	香辛料	発酵調味料	赤しそ液	ベーキングパウダー	食塩	ゲル化剤	粒状植物性	食塩	酸化防止剤								
さつまいもペースト	<衣>	食塩	ぶどう糖	食塩	植物油脂	(増粘多糖類)	たん白(大豆)	酵母エキス	(ビタミンC)								
ほうれん草	パン粉(小麦)	還元水飴	でん粉	揚げ油(なたね)		酸味料	豚脂	加エデンプン									
にんじん	大豆油	なたね油	昆布エキス			(クエン酸	でん粉	炭酸Ca									
砂糖	粉末油脂	加工澱粉	酵母エキス			クエン酸Na)	砂糖	調味料									
豆乳発酵食品(大豆)	粉末油脂	トマト色素	デキストリン			香料	トマトケチャップ	(無機塩)	赤ワイン								
増粘剤(加エデンプン)	加エデンプン		酸味料			(グレープフレーバー)	植物油脂(大豆)	焼成Ca	濃縮還元ぶどう果汁								
白ワイン	乳化剤		炭酸カルシウム				乾燥マッシュポテト	ピロリン酸鉄	輸入ワイン								
大豆油	増粘剤製剤							着色料(ココア)	酸化防止剤								
炭酸カルシウム	グァーガム							硫酸Ca	亜硫酸塩								
キサンタンガム																	
13日(木)		14日(金)		14日(金)		17日(月)		17日(月)		18日(火)		18日(火)		18日(火)		19日(水)	
白身魚フライ(50g)		ミニがんもどき		れんこん		ミートボール(小)		春巻き(50g)		れんこん		平つくね(50g)		スイートポテト(30g)卵乳小麦不使用<直送>		ポテトコロッケ(50g)	
ホキ	豆腐(大豆)	蓮根	豚肉	野菜	酵母エキス	蓮根	キャベツ	ざつまいもペースト	じゃがいも								
パン粉(小麦)	粉状大豆	酢酸	鶏肉	たまねぎ	香辛料	酢酸	たまねぎ	砂糖	砂糖								
小麦粉	たん白(大豆)	ビタミンC	たまねぎ	キャベツ	[皮]	ビタミンC	キャベツ	乾燥マッシュポテト	パン粉(小麦)								
乳化剤	にんじん	メタリン酸Na	パン粉(小麦)	にんじん	小麦粉	メタリン酸Na	にんじん	ショートニング	粒状植物性								
食塩	でん粉		でん粉(馬鈴薯)	もやし	植物油脂(大豆)		もやし	えんどう豆たん白	たん白(大豆)								
増粘多糖類	米粉		砂糖	たけのこ	粉あめ		たけのこ	米粉	しょうゆ								
打ち粉(小麦)	揚げ油		食塩	植物油脂	ショートニング		植物油脂	砂糖	食塩								
	(なたね油)		酵母エキス	(ごま 大豆)	(大豆)		(ごま 大豆)	発酵調味料	鶏肉								
	豆腐用凝固剤		香辛料	小麦粉	粉末油脂		小麦粉	ドロマイト	[衣]								
				粒状植物性	食塩		粒状植物性	食塩	パン粉(小麦)								
とうもろこしペースト	赤魚の醤油焼き(50g)		たけのこ	たん白(大豆)	グルテン(小麦)		たん白(大豆)	鯉節	小麦粉								
とうもろこし	赤魚		筍	鶏肉	加工でん粉		鶏肉	しょうが	着色料								
	醤油		クエン酸	しょうゆ	ソルビトール		しょうゆ	酵母エキス	カラメル								
	砂糖			ショートニング	増粘剤		ショートニング	香辛料	カロチノイド								
	みりん風調味料			(大豆)	加工でん粉		(大豆)	鉄含有酵母	甘味料(ステビア)								
				はるさめ	キサンタンガム		はるさめ										
				砂糖			砂糖										
				食塩			食塩										
19日(水)		20日(木)		25日(火)		27日(木)		28日(金)		28日(金)							
フォー(乾)		たかな漬		みかん(缶詰)レトルト		ぎょうざ(17g)		れんこんのはさみ揚げ(40g)		粉末高野豆腐							
米	高菜	みかん	キャベツ	れんこん	大豆												
ばれいしょでん粉	漬け原材料	砂糖・ぶどう糖	豚肉	パン粉(小麦)	豆腐用凝固剤												
	食塩	果糖液糖	玉ねぎ	バターミックス粉	塩化カルシウム												
	ウコン粉	クエン酸	豚骨	食塩	重曹												
	唐辛子		粒状大豆	香辛料(コショウ)	消泡剤												
	酸味料		たん白(大豆)	とうもろこし澱粉	食用硬化油脂(パーム)												
			醤油	食物繊維	植物レシチン												
			ごま油	酵母エキス													
			砂糖	加工澱粉(キャッサバ)	炭酸マグネシウム												
			食塩	増粘剤(加工澱粉)													
			蛋白加水分解物(大豆・小麦)	鶏肉													
			にんにく	豚肉													
			[皮]	玉ねぎ													
			小麦粉	食塩													
			グルテン(小麦)	コショウ													
			食塩														