11月給食だより

池田市立学校給食センター
令和8年 11月



11月8日は「いい歯の日」

「いい歯」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める「歯を大切にしよう」という日です。

6日(金)「いい歯の日」献立



・豚汁
・いか天ぷら
・切干大根のかみかみサラダ
・かみかみ黒豆（中学校のみ）

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。めざせ一口30回！



健康な歯を保つためのポイント



食事はよくかんで食べましょう



いろいろな食品をバランスよく食べましょう



だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう



食べた後は歯みがきをしましょう



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」の7つが全て使われています。

24日（火）「和食の日」献立



・ごはん
・のっぺい汁
・さばのごま醤油焼き
・ひじきの五目煮
・わらびもち（中学校のみ）

ま 豆・大豆製品
ご ごま
わ わかめ、ひじきなどの海藻
や 野菜
さ 魚
し しいたけ、しめじなどのきのこ
い いも

給食は、昆布と削り節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。



削り節を入れて中火で10分。



美しく黄金に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

2日（月）	4日(水)	4日(水)	5日(木)	5日(木)	6日(金)・10日(火)	6日(金)	10日(火)	12日(木)	13日(金)	13日(金)
米油	むきえだまめ	ささみフライ(55g)	白湯スープ	ハンバーグ(50g)	れんこん(スライス)	いか天ぷら(50g)	さんまの梅煮(筒型)(30g)	かき揚げ(50g)	ミートボール(小)	たけのこ(短冊)
米糠	えだまめ(大豆)	鶏肉(ささみ) 粉末状大豆 たん白(大豆) 食塩 香辛料 〔衣〕 パン粉(小麦) 小麦粉 米粉 植物油脂(大豆) 食塩 砂糖 でん粉 香辛料 粉末状大豆 たん白(大豆) 加工デンプン 調味料(アミノ酸等) 乳化剤 増粘多糖類	ポークエキス 酸化防止剤 (ビタミンE)	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 植物油脂(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	蓮根 酢酸 ビタミンC	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)	さんま 砂糖 梅肉ペースト しょうゆ 昆布エキス 増粘多糖類 香料	野菜 たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく 小麦粉 食塩 粉末状植物性たん白 揚げ油(パーム油) 調味料(アミノ酸等) ベーキングパウダー カロチノイド色素 (一部に小麦・大豆を含む)	鶏肉 豚肉 たまねぎ 〔つなぎ〕 でん粉 粉末状植物性 たん白(大豆) 還元水あめ 食塩 チキンオイル (鶏肉) 香辛料 揚げ油(大豆油) (大豆) ドロマイト ピロリン酸鉄 焼成Ca	筍 クエン酸

13日(金)	17日(火)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	19日(木)	25日(水)	26日（木）	27日(金)	30日(月)	30日(月)
赤魚の醤油焼き(50g)	れんこん(乱切り)	みかん(缶詰)レトルト	塩昆布	ひよこ豆水煮	チリパウダー	白身魚のコロコロフライ(12g)	塩こうじペースト	とうもろこしペースト	＊オムレツ(50g)	★ウインナーソーセージ(20g)
赤魚 醤油 砂糖 みりん風調味料	蓮根 酢酸 ビタミンC メタリン酸Na	みかん 砂糖 酸味料	昆布 醤油 砂糖 食塩	ひよこ豆	赤唐辛子 コーンパウダー 食塩 クミン オレガノ ガーリック	スケソウダラ 〔衣〕 じゃがいも 米粉 でん粉 食塩 香辛料 植物油脂 揚げ油 なたね油 パーム油 加工デンプン 増粘多糖類	米麹 もち米 食塩 アルコール	とうもろこし	鶏卵 砂糖 タピオカでん粉 穀物酢 食塩 なたね油	豚肉 砂糖 食塩 香辛料 白コショウ オニオン末 コリアンダー メース ナツメグ ジンジャー ガーリック末