

10月給食だより

が ぎゅうしょく

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によい季節です。
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。

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

ブルーベリー

なす

黒豆

紫キャベツ

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

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。勉強などで慌ただしい毎日ですが、たまには心を落ち着かせて、読書を楽しんでみませんか？

読書週間

読書週間

読書週間

28日(月)は、小学4年国語『こんぎつね』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！

＜学校給食用半製品の材料＞
保存料は使用していません

《除去副食用》

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	★フランクフルトソーセージB(40g)	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 食塩 加工でん粉 酒精	鶏肉 豚肉 たまねぎ 粒状植物性たん白(大豆) 豚脂	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	スケノウダラすり身 馬鈴薯澱粉 食塩 砂糖 発酵調味料(みりん風)	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)	ひきわり大豆(大豆) 食塩 納豆菌 調味料(アミノ酸)	豚肉 砂糖 食塩 香辛料	豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉(小麦) でん粉 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 〔衣〕 パン粉(小麦・大豆) バター粉(小麦・大豆) 増粘多糖類	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)	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 食塩 植物性タンパク(小麦) コンショウ 酵母エキス 加工澱粉 増粘多糖類
いか天ぷら(50g)	でん粉 砂糖	炭酸Ca 調味料(無機塩)							
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)	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	焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca(一部に大豆) 鶏肉・豚肉を含む							
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 マーガリン 米粉 砂糖 ブルーベリージャム おからパウダー(大豆)	食用植物油脂 ぶどう糖果糖液糖 還元麦芽糖 こんにゃく粉 水飴 食塩 酸味料 乳化剤(大豆) 香料 クエン酸鉄ナトリウム トレハロース	豆乳(大豆) 加工でん粉 凝固剤製剤(大豆)	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	食用植物油脂 砂糖 醸造酢 食塩 発酵調味料 玉ねぎ 香味食用油 酵母エキスパウダー 香辛料 トマト 酸味料 増粘剤 加工でん粉 キサンタンガム	米 ばれいしょでん粉 ナンブラー カタクチイワシ 食塩	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	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)	米粉(うるち米) 砂糖 加工でん粉 酵素(大豆由来) 増粘剤(キサンタンガム) ピロリン酸鉄(一部に大豆を含む)
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 鶏肉 植物性蛋白(大豆) うす口しょう油 馬鈴薯澱粉 パン粉(小麦) 小麦粉 上白糖 ネギ油(大豆) 海苔 トレハロース 本みりん 食塩 生姜パウダー	食用植物油脂 醸造酢 糖類 砂糖 水あめ 食塩 果汁 レモン バインアップル 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤 キサンタンガム 加工でん粉 乳化剤 香辛料抽出物 香料	鶏肉 〔つなぎ〕 でん粉 パン粉(小麦) 粉末状植物性たん白(小麦・大豆) 玉ねぎ 粒状大豆たん白(大豆) 砂糖 ドロマイト(炭酸カルシウム) マグネシウム含有物 発酵調味料 食塩 酵母エキス 鉄含有酵母 香辛料	大西洋サバ 塩糀 砂糖 みりん風調味料 みりん風調味料	イワシ みりん風調味料 醤油 砂糖 魚醤油 アンチョビ 食塩	栗 砂糖 pH調整剤 酸化防止剤(ビタミンC) クチナシ色素	食用植物油脂 醸造酢 砂糖 食塩 スイートコーンパウダー 発酵調味料 ソテーオニオン 酵母エキスパウダー ブルーンビュレ にんじんエキス レモン果汁 増粘剤 加工でん粉 キサンタンガム 乳化剤 酸味料 香料	異性化液糖 アップル濃縮果汁 砂糖 ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料(クエン酸) クエン酸Na 香料(アップルフレーバー)	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) コンショウ 〔皮〕 小麦粉 グルテン(小麦) 食塩	