

10月給食たより

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。



みなさんは目を大切にしていますか？
タブレットやスマートフォンなど、何かと目を使うことが多いですね。最近では昔に比べて目が悪くなる人が増えています。目の健康を意識して過ごしてみましょう！

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

- 黒ごま
- ブルーベリー
- なす
- 紫キャベツ
- 黒豆

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』

戦後まもない1947年に「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、第1回『読書週間』がおこなわれました。いまでは、『読書週間』は日本の国民的行事として定着し、日本は世界有数の「本を読む国民の国」になっています。勉強などで忙しい毎日ですが、たまには心を落ち着かせて、読書を楽しんでみませんか？

28日(月)は、小学4年 国語 『ごんぎつね』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、セルフ薬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)	4日(金)	7日(月)	7日(月)・10日(木)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
トック	ハンバーグ(50g)		白身魚だんご	かき揚げ(50g)	★フランクフルトソーセージB(40g)	ミンチカツ(60g)	さつま揚げ	のり佃煮(8g)	厚揚げ(小)	白身魚フライ(50g)	かぼちゃコロッケ(50g)
白米粉	鶏肉	野菜ペースト	スケソウダラすり身	野菜	豚肉	豚肉	魚肉	のり	豆乳(大豆)	ホキ	かぼちゃ
食塩	豚肉	香辛料	馬鈴薯澱粉	たまねぎ	砂糖	鶏肉	イトヨリ	醤油	でん粉	〔衣〕	パン粉
加工でん粉	たまねぎ	オニオンエキス	食塩	にんじん	食塩	たまねぎ	助宗	水飴	ぶどう糖	パン粉(小麦)	(小麦・大豆)
酒精	粒状植物性たん白(大豆)	パウダー	砂糖	ごぼう	香辛料	パン粉(小麦)	エソ	砂糖	トレハロース(植物油)	澱粉加工品	小麦粉
	豚脂	食塩	発酵調味料	しゅんぎく		でん粉	でん粉	大豆食物繊維	豆腐用凝固剤	砂糖	ばれいしょ
	酵母エキス	(みりん風)	小麦粉	小麦粉		砂糖	砂糖	砂糖	植物性タンパク	食塩	小麦粉加工品
	加工デンプン		食塩	食塩		食塩	食塩	酵母エキス	(小麦)		(小麦)
	砂糖	炭酸Ca	挽きわり納豆	粉末状植物性たん白		酵母エキス	ぶどう糖	澱粉(馬鈴薯)		たまねぎ	
	トマトケチャップ	調味料(無機塩)		揚げ油(パーム油)		香辛料	揚げ油(菜種)	寒天	コショウ		
	植物油脂	焼成Ca	ひきわり大豆	調味料(アミノ酸等)		〔衣〕		ヨーグルト	バター(8g)	酵母エキス	食用植物油
	小麦粉(大豆)	ピロリン酸鉄	(大豆)	ベーキングパウダー		パン粉		8日(火)	9日(水)	加工澱粉	でん粉
	澱粉(コーン)	着色料(ココア)	食塩	カロチノイド色素		(小麦・大豆)		生乳(乳)	生乳(乳)	増粘多糖類	貝Ca
	ベーキングパウダー	硫酸Ca	納豆菌	(一部に小麦・大豆を含む)		バター粉					
	食塩			調味料(アミノ酸)				増粘多糖類			
揚げ油(なたね)											
10日(木)	11日(金)	11日(金)	16日(水)		16日(水)	17日(木)	18日(金)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	22日(火)
スティックタルト(ブルーベリー)X(30g)(卵乳小麦不使用)X(直送)	焼き豆腐	サクッとコンブ(2.5g)	★チキンナゲット(18g)		イタリアンドレッシング	ハムステーキ(40g)	フォー(乾)	春巻き(50g)	とり天(50g)	厚揚げ	れんこんの磯辺揚げ(40g)
さつまいも	豆乳(大豆)	昆布	鶏肉	〔衣〕	食用植物油	鶏肉	米	キャベツ	鶏肉	大豆	蓮根
マーガリン	加工でん粉	砂糖	粉末状大豆	たぶら粉	砂糖	豚脂	ばれいしょでん粉	たまねぎ	薄口醤油	食塩	鶏肉
米粉	凝固剤製剤	しょうゆ	たん白(大豆)	・小麦粉	醸造酢	豚肉		にんじん	小麦粉	揚げ油	植物性蛋白
砂糖	(大豆)	昆布エキス	植物油脂	・でん粉	食塩	でん粉		はるさめ	コーンスターチ	(植物油)	(大豆)
ブルーベリージャム		かつお節エキス	(大豆)	・食塩	発酵調味料	発酵調味料		豚脂	大豆油	加工デンプン	うすろしゅう油
おからパウダー	(大豆)	醸造酢	でん粉	・膨張剤	玉ねぎ	砂糖		でん粉	豆腐用凝固剤	馬鈴薯澱粉	馬鈴薯澱粉
食用植物油		米黒酢	砂糖	コーンフラワー	香味食用油	ドロマイト		しょうゆ	ベーキングパウダー	増粘剤	パン粉(小麦)
ぶどう糖果糖液糖		酵母エキス	しょうゆ	でん粉	酵母エキスパウダー	(炭酸カルシウム)		大豆油	(小麦)	(キサンタンガム)	小麦粉
還元麦芽糖			食塩	ぶどう糖	香辛料	マグネシウム含有物)		発酵調味料		ピロリン酸鉄	上白糖
こんにやく粉	ミートボール(大X20g)		清酒	粉末しょうゆ	トマト	食塩	ナンブラー	砂糖	白玉団子(加糖)	(一部に大豆を含む)	ネギ油(大豆)
水飴			チキンエキス調味料	着色料製剤	酸味料	酵母エキス	カタクチイワシ	食塩			海苔
食塩	豚肉		(小麦・大豆・鶏肉)	揚げ油(大豆油)	増粘剤	香辛料	食塩	酵母エキス	米粉		トレハロース
酸味料	鶏肉		かつおエキス調味料		加工でん粉	鉄含有酵母		香辛料	(うるち米)		本みりん
乳化剤(大豆)	たまねぎ		魚醤		キサンタンガム			〔皮〕	砂糖		食塩
香料	パン粉(小麦)		香辛料					小麦粉	加工でん粉		生姜パウダー
クエン酸鉄ナトリウム	でん粉(馬鈴薯)		加工デンプン					糖類(水あめ・ぶどう糖)	酵素(大豆由来)		
トレハロース	砂糖		添加物製剤					大豆油			
	食塩		・pH調整剤					食塩			
	酵母エキス		・V.C					乳化剤			
	香辛料		クエン酸鉄								
23日(水)	25日(金)	25日(金)	28日(月)	28日(月)	29日(火)		29日(火)	29日(火)	30日(水)		31日(木)
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)	みたらしだんご(30g)<直送>	豆腐ナゲット(20g)		コーンドレッシング	ミニゼリー(りんご)(16g)	5種野菜のタルトグラタン(40g)		しゅうまい(18g)
食用植物油	鶏肉	大西洋サバ	イワシ	米粉	野菜	植物油	食用植物油	異性化液糖	ショートニング	ソテーオニオン	豚肉
醸造酢	〔つなぎ〕	塩糍	みりん風調味料	みたらしのたれ	たまねぎ	砂糖	醸造酢	アップル濃縮果汁	乾燥マッシュポテト	食塩	鶏肉
糖類	でん粉	砂糖	醤油	砂糖	枝豆(大豆)	香辛料(大豆)	砂糖	砂糖	豆乳(大豆)	砂糖	粒状大豆
砂糖	パン粉(小麦)	みりん風調味料	砂糖	しょうゆ	にんじん	酵母エキス	食塩	ゲル化剤	おから(大豆)	大豆粉(大豆)	たん白(大豆)
水あめ	粉末状植物性たん白(小麦・大豆)		魚醤油	糖蜜	豆腐(大豆)	しょうゆ	スエートコーンパウダー	(増粘多糖類)	じゃがいも	酵母エキス	小麦粉
食塩			アンチヨビ	食塩	〔衣〕	食塩	発酵調味料	酸味料	たまねぎ	香辛料	澱粉
果汁	玉ねぎ		食塩	麦芽糖	コーンフラワー	揚げ油(植物油)	酵母エキスパウダー	(クエン酸)	米粉	加工デンプン	砂糖
レモン	粒状大豆たん白(大豆)			植物油	小麦粉	加工でん粉(小麦)	ブルーベリー	クエン酸Na)	にんじん	増粘剤	食塩
パイナップル				寒天	でん粉(小麦)	ベーキングパウダー	酵母エキスパウダー	香料	スイートコーン	(加工デンプン)	蛋白加水分解物
酵母エキスパウダー	砂糖			加工でん粉	食塩	豆腐用凝固剤	にんじんエキス	(アップルフレーバー)	粉末水あめ	増粘多糖類)	(小麦・大豆)
オニオンエキス	ドロマイト	しそひじき(8g)	栗甘煮	増粘剤	粉末しょうゆ	乳化剤	レモン果汁		ほうれんそう	炭酸Ca	コショウ
香辛料	(炭酸カルシウム)	しょうゆ		加工でん粉	香辛料	着色料	増粘剤		水溶性食物繊維	乳化剤	〔皮〕
増粘剤	マグネシウム含有物)	砂糖	栗	キサンタン	粉末状大豆	(カロチノイド)	加工でん粉		植物油脂	ピロリン酸第二鉄	小麦粉
キサンタンガム	発酵調味料	干しひじき	pH調整剤	カラメル色素	たん白(大豆)		キサンタンガム			安定剤	グルテン(小麦)
加工でん粉	食塩	酵母エキス	酸化防止剤	酸味料			乳化剤			(キサンタンガム)	食塩
乳化剤	酵母エキス	寒天	(ビタミンC)	酵素			酸味料				
香辛料抽出物	鉄含有酵母	クエン酸鉄Na	クチナシ色素	(一部に小麦・大豆を含む)			香料				
香料	香辛料	しそ香料									