

11月給食だより

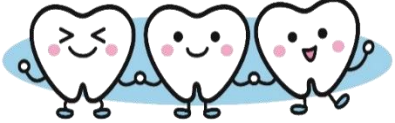


令和6年11月
池田市立学校給食センター

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



(一社)和食文化国民会議・制定

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。

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

<<除去副食用>>

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)	いか天ぷら (50g)	とり天(50g)	梅干し(15g)	春巻き(50g)	
大豆	粉末状大豆	絹ホッケ	じゃがいも	キャベツ	いか(赤いか)	鶏肉	梅	キャベツ	[皮]
食塩	たん白(大豆)	塩	たまねぎ	鶏肉	小麦粉	薄口醤油	還元水飴	たまねぎ	小麦粉
揚げ油	植物油脂		砂糖	豚脂	澱粉(コーン)	小麦粉	食塩	にんじん	糖類(水あめ ・ぶどう糖)
(植物油)	にんじん		パン粉(小麦)	[つなぎ]	ベーキングパウダー	コーンスターチ	醸造酢	はるさめ	
加工デンプン	上新粉		食塩	でん粉	食塩	大豆油		豚脂	大豆油
豆腐用凝固剤	大豆食物		ブイヨン	えんどう豆たん白	揚げ油(なたね)	ベーキング		でん粉	食塩
増粘剤	繊維(大豆)		こしょう	砂糖		パウダー(小麦)		しょうゆ	乳化剤
(キサンタンガム)	食塩		[衣]	発酵調味料				大豆油	
ピロリン酸鉄	砂糖		パン粉(小麦)	食塩				発酵調味料	
	揚げ油		米粉	鯉節				砂糖	
	(食物油脂)			しょうが				食塩	
	クエン酸			酵母エキス				酵母エキス	
			7日(木)	香辛料				香辛料	
		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						
15日(金)	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)
あさり水煮	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)	★ウインナーソー セージ(20g)
あさり貝	ナタデココ水煮 砂糖 ココナッツミルク ココナッツ水 酢酸 ナタ菌 砂糖・ぶどう糖 果糖液糖 クエン酸	豆乳(大豆) でん粉 ぶどう糖 揚げ油(植物油脂) トレハロース 豆腐用凝固剤	にしん 醤油 砂糖 発酵調味料 食塩 かつおエキス 昆布エキス アルコール 生姜 増粘剤	わかめ 昆布 干菱わかめ 赤ふのり	清酒粕 食塩 酵素剤	じゃがいも パン粉(小麦) 豚肉 (なにわポーク) バターミックス (小麦) 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 乾燥マッシュポテト 食塩 こしょう	ホキ [衣] パン粉(小麦) 澱粉加工品 砂糖 食塩 植物性タンパク (小麦) コショウ 酵母エキス 加工澱粉 増粘多糖類	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	豚肉 食塩 砂糖 香辛料 白コショウ カルワイ マスタード
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 食塩 pH調整剤 着色料(ウコン)	魚肉 イトヨリ 助宗 エソ でん粉 砂糖	キャベツ ミックス粉 小麦粉 米粉 澱粉 (コーンスターチ)	増粘剤 (グァーガム キサンタンガム) 植物油脂 天かす 小麦粉 こめ油 食塩 風味調味料 (小麦) 酵母エキス 豚肉 かつおだし	ごま(黒ごま) 食塩 コーンスターチ	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	魚肉 スケソウタラ 加工澱粉 馬鈴薯澱粉 砂糖 発酵調味料 食塩 加工油脂 トマト色素	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) コショウ [皮] 小麦粉 グルテン(小麦) 食塩	メアジ パン粉(小麦) バターミックス 小麦粉 加工澱粉 乳化剤 増粘多糖類 塩 胡椒
わらびもち (40g)×直送>	食塩 ぶどう糖	食塩 グラニュー糖							
加工でん粉 砂糖 トレハロース きな粉(大豆) 酵素製剤(大豆) わらび粉	揚げ油(菜種)	小麦でん粉(小麦) ぶどう糖 たん白加水分解 物(小麦・大豆)							