

11月 給食だより

令和4年 11月
池田市立学校給食センター

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。
日ごとに肌寒くなり、朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。
規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごしましょう！



11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」で「いい歯の日」です。
食べ物をおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。
そのためには、日頃からかみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

<p>よくかんで食べよう</p>	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p>	<p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p>	<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p>	<p>食べた後は歯をみがこう</p>
------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------

11月24日は「和食の日」

みなさんは、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、「ユネスコ無形文化遺産」に登録されていることを知っていますか？ これは、日本の食文化が世界に認められた、ということです。
「和食」は日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた、自然を大切に作る文化です。
しかし、近年はこの食文化が失われつつあります。
この機会に、みなさんも「和食」について考えてみましょう。



24日(木)は「和食の日献立」です！
この日の献立には、日本人が昔から食べてきた伝統的な食材「まごわやさしい」の食材が使われています。探してみてくださいね！

ま…豆 ご…ごま わ…わかめ(海藻)
や…野菜 さ…魚 し…しいたけ(きのこ) い…いも

<学校給食用半製品の材料>

保存料は使用していません

1日(火) 肉じゃがコロッケ(50g)	4日(金) かつおフライ(45g)	7日(月) ハンバーグ(50g)	7日(月) 青じそドレッシング	8日(火) *さんまのゆず味噌煮(50g)	9日(水) *しらすオムレツ(50g)	10日(木) にらまんじゅう(30g)	11日(金) チーズスライス(12g)	14日(月) 白身魚フライ(50g)	15日(火) 平つくね(50g)	16日(水) ハッシュドポテト(40g)
じゃがいも パン粉(小麦) 豚肉 バターミックス(小麦) 玉ねぎ 上白糖 しょうゆ 乾燥マッシュポテト 食塩 こしょう	かつお たまねぎ おろししょうが パン粉(小麦・大豆) しょうゆ 砂糖 食塩 かつおエキス 〔衣〕 小麦粉 小麦粉 植物油(大豆) 粉末状植物性たん白(大豆) 加工デンプン ドロマイト ピロリン酸鉄 乳化剤	食肉(豚肉・鶏肉) たまねぎ 粒状植物性たん白(大豆) 豚脂 難消化性デキストリン 果糖ぶどう糖液糖 〔つなぎ〕 でん粉 粉末状植物性たん白(大豆) ドロマイト ぶどう糖加工品 ポークエキス 発酵調味料 食塩 加工油脂 酵母エキス チキンブイヨン 加工でん粉 クエン酸鉄Na	糖類 水あめ 砂糖 しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物(大豆) 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤 (キサンタンガム) 香辛料抽出物	さんま みそ 砂糖 本みりん ゆずペースト 米粉 食塩 8日(火)・25日(金) 厚揚げ 大豆 食塩 揚げ油 (なたね油) 加工デンプン 凝固剤(塩化Mg) ピロリン酸鉄 増粘剤 (キサンタンガム) (一部に大豆を含む)	鶏卵 しらす 還元水あめ でん粉 (馬鈴薯・とうもろこし) 植物油 食酢(りんご) 食塩 粉末状植物性たん白(大豆) 酵母エキス 8日(火)・25日(金) 厚揚げ 大豆 食塩 揚げ油 (なたね油) 加工デンプン 凝固剤(塩化Mg) ピロリン酸鉄 増粘剤 (キサンタンガム) (一部に大豆を含む)	〔具〕 豚肉 キャベツ にら ながねぎ 豚脂 しょうゆ 酵母エキス にんにく 米油 しょうが ラード 食塩 小麦粉加工品(小麦) 発酵調味液 こしょう 〔皮〕 小麦粉 こんにやく粉 大豆粉末(大豆) 食塩 砂糖 小麦でん粉(小麦) 粉末状小麦 たん白(小麦)	ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤 ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤 クエン酸鉄Na	ほき〔衣〕 パン粉 小麦粉 でん粉 食塩 (一部に小麦・大豆を含む)	キャベツ 鶏肉 豚脂 〔つなぎ〕 でん粉 えんどう豆たん白 砂糖 発酵調味料 食塩 鯉節 しょうが 酵母エキス 香辛料	馬鈴薯 たまねぎ 上新粉 食塩 揚げ油 植物油 (なたね・大豆)
17日(木)	18日(金)	21日(月)	21日(月)	22日(火)	25日(金)	28日(月)	28日(月)	29日(火)	29日(火)	30日(水)
とり天50g	きりたんぽ	華やかごはんの素	かき揚げ(50g)	のり佃煮(8g)	しゅうまい(18g)	鶏つくね	*だし巻卵(40g)	さつま揚げ	ダイスゼリー(梨)	ハムカツ(50g)
鶏むね肉 〔衣〕 小麦粉 とうもろこし澱粉 薄口醤油 ベーキングパウダー 揚げ油(大豆油)	米	塩蔵青菜 広島菜 京菜 大根葉 食塩 乾燥とうもろこし 乾燥にんじん 砂糖 塩蔵梅 梅 食塩 赤しそ液 乾燥かぼちゃ(大豆)	野菜 たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく 小麦粉 食塩 粉末状植物性たん白 揚げ油(パーム) 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)	のり 醤油 水飴 砂糖 大豆食物繊維(大豆) 酵母エキス 澱粉 寒天 24日(木) *いわしの生姜煮(50g)	豚肉 たまねぎ パン粉(小麦) でん粉 しょうがペースト 調味料 砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料 〔皮〕 小麦粉 還元水あめ	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 発酵調味料 食塩 酵母エキス 香辛料	鶏卵 穀物酢 でん粉 砂糖 食塩 かつおだし 植物油(なたね)	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)	なし果汁(還元) 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ゲル化剤 乳酸Ca 香料 酸味料 ドロマイト	鶏肉 〔衣〕 ポテトフレーク 米粉フレーク 食塩 香辛料 でん粉 植物繊維 酵母エキス でん粉 発酵調味料 砂糖 粉末状大豆たん白(大豆) 食塩 香辛料 鉄含有酵母 加工澱粉 増粘剤
豚もも肉 砂糖 粉あめ しょうゆ 食塩 しょうゆ加工品 香辛料抽出物	だいこん 〔漬け原材料〕 食塩 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 醸造酢 アミノ酸液 発酵調味料 米ぬか 酸化防止剤 (V.C) (一部に小麦を含む)	ほうれん草フレーク 酵母エキス ぶどう糖 鯉削り節粉末 でん粉 昆布エキス デキストリン 酸味料 炭酸カルシウム 酸化防止剤 (ビタミンE)	いわし 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉 しょうが 食塩	型抜きチーズ(10g)	赤魚の醤油焼き(50g)	ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤 クエン酸鉄Na	赤魚 醤油 砂糖 みりん風調味料 魚醤			