

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！

8日(火)は「いい歯の日献立」です！

カルシウム豊富な食材や、かみごたえのある食べ物がたくさん登場しますよ！



11月8日は「いい歯の日」です。むし歯や歯周病などの病気になってしまうと、食べ物がかみにくくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、日頃から、かみごたえのある食べ物も食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



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

11月24日は「和食の日」



平成25年12月に「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ました。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあります。毎年、一人ひとりが「和食」文化について理解を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日は“いい日本食”「和食」の日と制定されています。給食でも、郷土料理や行事食などを通じて、食文化を感じることができるよう工夫しています。この機会に、みなさんもぜひ「和食」について考えてみましょう。

11月24日

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。どの食材が「まごわやさしい」を表すのか考えながら食べてみましょう！

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



(一社)和食文化国民会議・制定

<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)	1日(火)	4日(金)	7日(月)	7日(月)	7日(月)	8日(火)-25日(金)	8日(火)	9日(水)		
肉じゃが コロッケ(50g)	しそひじき (8g)	かつおフライ (45g)	ハンバーグ(50g)	青じそ ドレッシング	ヨーグルトレーズン(10g)	厚揚げ	*さんまのゆ ず味噌煮(50g)	*しらす オムレツ(50g)		
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	しょうゆ 砂糖 干しひじき 酵母エキス (小麦) クエン酸鉄Na しそ香料 2日(水) とうもろこし ペースト とうもろこし	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〕 パン粉(小麦) 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	チョコレートコーティング 砂糖 植物油 でん粉分解物 (大豆) 全粉乳 発酵乳粉末 (殺菌) 乳糖 ココアパウダー フラクトオリゴ糖 オイルコートレーズン 水あめ	砂糖 でん粉分解物 乳酸菌粉末 (殺菌) でん粉分解物 (大豆) 光沢剤 酸味料 ピロリン酸鉄 香料	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)	さんま みそ 砂糖 本みりん ゆずペースト 米粉 食塩 かみかみ黒豆 (6g) 黒大豆 砂糖 食塩	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
10日(木)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	17日(木)	18日(金)	21日(月)		
にらまんじゅう(30g)	杏仁豆腐(40g)	チーズスライス(12g)	平つくね(50g)	ハッシュド ポテト(40g)	とり天(50g)	ミルメーク (キャラメル)(7g)	たくあん(刻み)	華やかごはんの素		
〔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)	乳又は乳製品を 主要原料とする 食品(乳) 水あめ 加糖れん乳(乳) 砂糖 杏仁パウダー ゲル化剤 加工デンプン 増粘多糖類 ピロリン酸第二鉄 乳化剤(大豆) 香料(乳)	ナチュラルチーズ (乳) 乳化剤 14日(月) 白身魚フライ (50g) 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 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) トック 白米粉 食塩 加工でん粉 酒精	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)	砂糖 食塩 炭酸Ca 香料 着色料 (フラボノイド) ピロリン酸鉄 18日(金) きりたんぼ 米	だいこん 〔漬け原材料〕 食塩 砂糖 着色料 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)	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) 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)
21日(月)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	28日(月)	29日(火)	29日(火)	30日(水)	30日(水)
かき揚げ(50g)	塩昆布	のり佃煮(8g)	*いわしの 生姜煮(50g)	しゅうまい (18g)	鶏つくね	*だし巻卵 (40g)	さつま揚げ	ダイゼリー (梨)	ハムカツ(50g)	黒豆きなこクレー ム(乳含む)(10g)
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) 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)	昆布 醤油 砂糖 食塩	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	いわし 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉 しょうが 食塩 わらびもち (30g) 砂糖 きな粉(大豆) わらびでんぶん 加工でんぶん	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) 食塩 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) 食塩 ぶどう糖 揚げ油(菜種) 型抜きチーズ (10g) ナチュラルチーズ (乳) 乳化剤 クエン酸鉄Na	魚肉 イトヨリ 助宗 エン 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 赤魚の醤油焼 き(50g) 赤魚 醤油 砂糖 みりん風調味料 魚醤	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	食用油脂 植物油(ごま) 加工油脂 糖類 砂糖 乳糖(乳) ぶどう糖 粉末水あめ きなこ(黒大豆) (大豆) 乳等を主要原料 とする食品(乳) 食塩 乳化剤(大豆)