9月 給食だより

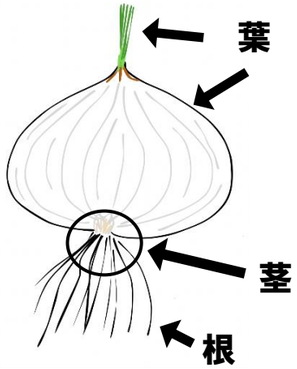
令和5年9月
池田市立学校給食センター

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムは崩れていませんか？
早寝早起きをして、朝ごはんを食べて、毎日元気に学校生活を送りましょう。

玉ねぎは、植物のどの部分？

みなさんがいつも食べている玉ねぎは、根、茎、葉の、どこの部分でしょうか？
正解は、右の図の通り、たまねぎの「**葉**」の付け根部分です！

池田市内でつくられた『スマイル玉ねぎ』が昨年に引き続き登場します！
玉ねぎのことを知って、楽しく食べてくださいね♪



原因

玉ねぎを切ると、玉ねぎの細胞が壊れ、玉ねぎの中に含まれる硫化アリルが気化します。空気中を漂っている硫化アリルは催涙成分で、目や鼻に入ると涙や鼻水が出ます。

対策

- 玉ねぎを冷やす
- よく切れる包丁を使う
- 玉ねぎを水に浸けておく
- 換気扇の下で切る

硫化アリルの働き

硫化アリルには、血液の流れをよくする働きがあります。しかし、加熱すると硫化アリルの働きがなくなってしまうので、硫化アリルの働きを得るためには、生で食べるとよいでしょう。

十五夜と行事食

今年は9月29日が十五夜です。十五夜は中秋の名月ともいいます。十五夜には、一年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。また、農作物の収穫に感謝して、季節の野菜や果物をお供えします。

9月29日(金)は、お月見献立です！
里芋のキーマカレー　スコッチエッグ　月見だんご

＜学校給食用半製品の材料＞

保存料は使用していません

8/29日(火)	30日(水)		30日(水)	31日(木)		8/31日(木) 9/13日(水) 28日(木)・29日(金)	31日(木)		9/1日(金)		4日(月)	5日(火)・14日(木)
白玉団子 (加糖)	ポテトコロッケ(50g)		スライスチーズ(15g)	春巻き(50g)		ささみフレーク B	香味塩ドレッシング		防災カレー(200g) (ココナッツ含む)		白身魚フライ (50g)	厚揚げ
米粉 砂糖 加工でん粉 酵素製剤(大豆)	じゃが芋 玉葱 砂糖 醤油 食塩 白ワイン 食用大豆油 (大豆)	植物性ショートニング(パーム) 砂糖 イースト 食塩 イーストフードVC (小麦) バターミックス 小麦粉 ライ麦粉 コーンフラワー 増粘剤(グァーガム)	ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤	イヌリン キャベツ もやし にんじん たまねぎ 鶏肉 たけのこ水煮 でん粉 豚脂 しょうゆ 粒状大豆たん白 (大豆)	はるさめ 大豆油 酵母エキス 食塩 香辛料 貝カルシウム ピロリン酸鉄 〔皮〕 小麦粉 食塩 ぶどう糖 大豆油	鶏肉 野菜エキス 食塩	糖類 水あめ 砂糖 醸造酢 食塩 食用植物油脂 (ごま) 玉ねぎ ねぎ チキンエキス 発酵調味料 小麦たん白発酵	調味料(小麦) にんにく 酵母エキスパウダー しょうゆ こしょう しょうが レモン果汁 ねぎエキスパウダー 酸味料 増粘剤 (キサンタンガム) 香辛料抽出物	野菜 玉ねぎ じゃがいも にんじん パーム油 砂糖 デキストリン カレーパウダー トマトペースト 食塩 ガーリックペースト ローストココナッツペースト	酵母エキス かつおぶしエキス 香辛料 増粘剤 加工デンプン キサンタンガム 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 乳化剤 酸化防止剤(ビタミンC) 香料 香辛料抽出物	ほき パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉 食塩 (一部に小麦・大豆を含む)	大豆 食塩 揚げ油 植物油 加工デンプン 凝固剤 塩化Mg (一部に大豆を含む)
みかん(缶詰)			31日(木)	＊うずら卵								
みかん 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 クエン酸	胡椒 〔衣〕 パン粉 小麦粉		うずら卵 食塩									
5日(火)	5日(火)			6日(水)		7日(木)		7日(木)	8日(金)	11日(月)・28日(木)	12日(火)	14日(木)
お好み焼き(50g)	型抜きレアチーズ(いちご)(15g)			豆腐ナゲット(20g)		ぎょうざ(18g)		たかな漬	ハンバーグ(50g)	さつま揚げ	＊オムレツ(50g)	かき揚げ(50g)
キャベツ ミックス粉 小麦粉 米粉 澱粉 (コーンスターチ) 食塩 グラニュー糖 小麦でん粉(小麦) ぶどう糖 たん白加水分解物(小麦・大豆) 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 トレハロース 豚肉 かつおだし	クリームチーズ(乳) 乳加工品(乳) 植物油脂 クリーム(乳) 乳たんぱく(乳) 乳脂肪(乳) 還元乳糖(乳) 乳製品(乳) 食塩 乳加工品(乳) 濃縮乳(乳) 砂糖 植物油脂 砂糖	濃縮イチゴ果汁 脱脂粉乳(乳) 濃縮レモン果汁 安定剤 加工デンプン 増粘多糖類 寒天 ベニコウジ色素 乳化剤 pH調整剤 香料 酸化防止剤 (ビタミンE) (一部に 乳を含む)	野菜 たまねぎ 枝豆(大豆) にんじん 豆腐(大豆) 〔衣〕 コーンフラワー 小麦粉 でん粉(小麦) 食塩 粉末しょうゆ 香辛料	粉末状大豆 たん白(大豆) 植物油脂 砂糖 香辛料(大豆) 酵母エキス しょうゆ 食塩 揚げ油(植物油脂) 加工でん粉 ベーキングパウダー 豆腐用凝固剤 乳化剤 着色料(カロチノイド)	豚肉 豚脂 キャベツ 玉ネギ ネギ ニラ ニンニク 生姜 人参 椎茸 パン粉 (小麦・大豆) 粒状植物性 蛋白(大豆) 粉末状植物性 蛋白(小麦・大豆)	サラダ油(大豆) 醤油 ポークエキス 砂糖 味噌 オイスターソース(大豆) 合成清酒(大豆) 酵母エキス 食塩 コショウ 小麦粉 還元水飴 植物性蛋白(大豆) 植物油脂(大豆) 食塩 酒精 pH調整剤	たかな 食塩 pH調整剤 着色料(ウコン)	鶏肉 たまねぎ 豚脂 粒状植物性 たん白(大豆) 豚肉 砂糖 水溶性食物繊維 粉末状植物性 たん白(大豆) 酵母エキス トマトペースト ぶどう糖 食塩 にんにくペースト 香辛料 しょうがペースト 加工デンプン セルロース 炭酸Ca ピロリン酸第二鉄	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) 11日(月) あじフライ (50g) あじ パン粉 (小麦・大豆) バターミックス 小麦粉 植物性たん白(大豆) コーンフラワー でん粉(大豆) 食塩	鶏卵 砂糖 でん粉 穀物酢 食塩 植物油(焼成油) 13日(水) ミートボール (大)(20g) 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	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)
15日(金)	15日(金)	19日(火)	20日(水)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	26日(火)	27日(水)	29日(金)	29日(金)
塩鮭切身(50g)	野菜ふりかけ (1.5g)	さば塩こうじ漬 (50g)	さつまいも ペースト	いちじくジャム (15g)	おはぎ(30g) <直送>	しゅうまい (18g)	塩昆布	鶏つくね	赤魚の醤油焼き(50g)	ミンチカツ (60g)	＊スコッチエッグ(50g)	月見団子(40g) <直送>
秋鮭 塩	塩蔵青菜 広島菜 京菜 大根葉 砂糖 鰹削り節 塩蔵赤しそ 食塩 かぼちゃフレーク にんじんフレーク みりん 酵母エキス 鰹削り節粉末 食用植物油脂 昆布エキス 酸味料 酸化防止剤 (ビタミンE)	サバ 塩こうじ 米 米こうじ 食塩 きらず揚げ (8g) 小麦粉 粗糖 植物油 (菜種油) おからパウダー(大豆) 食塩 膨張剤(重曹)	さつまいも ささみフライ (50g) 鶏ササミ肉 〔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 (一部に小麦・鶏肉を含む)	いちじく 砂糖 水飴 ペクチン クエン酸 硫酸Ca クエン酸三Na 21日(木) いか天ぷら (50g) 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)	小豆粒あん もち米 麦芽糖 トレハロース 食塩 22日(金) 海藻ミックス 乾燥わかめ 乾燥茎わかめ 乾燥昆布	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	昆布 醤油 砂糖 食塩 ダイスゼリー (レモン) 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 粉あめ レモン果汁 砂糖 ゲル化剤 酸味料 香料 着色料(クチナシ色素)	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	赤魚 醤油 砂糖 みりん風調味料 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	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) パター粉(小麦) 増粘多糖類	鶏卵 たまねぎ 豚肉 鶏肉 パン粉(小麦) 豚脂 粒状植物性 たん白(大豆) 粉末状植物性 たん白(大豆) 植物油(大豆) 揚げ油(大豆) 酵母エキス 食塩 砂糖 こしょう	米粉 砂糖 加工でん粉 酵素製剤(大豆) 植物油脂 着色料(クチナシ)
フジッリマカロニ デュラム小麦のセモリナ												