

10月 給食だより

令和5年 10月
池田市立学校給食センター



「食欲の秋」という言葉があるように、秋にはさつまいもやさんま、お米やりんごなど、おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、秋の味覚を楽しみましょう。また、過ごしやす季節になってきたので、スポーツや読書など、いろいろなことにじっくり取り組んでみませんか？

10月10日 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。
ビタミンAやアントシアニンなどを含む、目によい食べ物を食べて、目の健康について考えてみましょう。

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

かぼちゃ モロヘイヤ にんじん ほうれん草 など

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

ブルーベリー 黒豆 なす 紫キャベツ など

10日(火)は、「目の愛護デー献立」です。

かぼちゃのそぼろ煮、いわしの生姜煮、スティックタルト(ブルーベリー)

<学校給食用半製品の材料>

保存料は使用していません

2日(月)	5日(木)	5日(木)・19日(木)	6日(金)	10日(火)	10日(火)	10日(火)	
ごま塩	ワンタンの皮	厚揚げ	チキンカツ(50g)	厚揚げ(小)	*いわしの生姜煮(50g)	ブルーベリータルト(30g) (卵乳小麦不使用)	
ごま塩 コーンスターチ	小麦粉 麦たん白(小麦) 野菜粉末(オニオン) 食塩	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)	鶏肉(ムネ) パン粉(小麦) 小麦粉 イースト 果糖ぶどう糖液糖 ショートニング (ナタネ・パーム) 食塩 大豆粉(大豆) pH調整剤	バターミックス 澱粉(とうもろこし) (大豆) 食塩 香辛料(黒コショウ) 加工澱粉 トレハロース 増粘多糖類 大豆蛋白(大豆) 食塩	豆乳 でん粉 ぶどう糖 揚げ油 トレハロース 豆腐用凝固剤 発酵調味料 おろししょうが こんぶだし しょうが汁 醸造酢(小麦) 増粘剤 (加工デンプン・ タマリンドシードガム) カラメル色素 酸味料 調味料(アミノ酸等)	さつまいも マーガリン 米粉 砂糖 ブルーベリージャム おからパウダー (大豆) 食用植物油 乳化剤 香料 クエン酸ナトリウム トレハロース	
4日(水) 白身魚フライ(50g)							
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)							
12日(木)	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	
ミートボール(小)	パイン(缶詰)	ハイチーズ(12g)	いか天ぷら(50g)	チョコレートスプレッド(15gX乳含む)	梅肉	れんこんのはさみ揚げ(50g)	
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	パイナップル 砂糖 クエン酸 ビタミンC	ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤	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)	水飴 砂糖 カカオマス 加糖脱脂練乳(乳) ココアパウダー 増粘剤 (加工澱粉) ヘム鉄 香料 乳化剤	梅 食塩 しそ液 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 食塩 コシヨー	れんこん パン粉(小麦) バターミックス粉 食塩 香辛料(コシヨー) とうもろこし澱粉 食物繊維 酵母エキス 加工澱粉(キャッサバ) 増粘剤(加工澱粉)	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) たん白加水分解物(小麦・大豆)
24日(火)	24日(火)	24日(火)	25日(水)	25日(水)	27日(金)	27日(金)	
春巻き(50g)	ささみフレークB	ハンバーグ(50g)	青りんごゼリー(30g) <直送>	あじみりん干し(40g)	のり佃煮(8g)	とり天(40g)	
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	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	りんご果汁(濃縮還元) 砂糖 ぶどう糖 ゲル化剤 (増粘多糖類) 酸味料 ビタミンC 香料 着色料 (クチナシ) 着色料 (ビタミンB2)	あじ 醤油 砂糖 トマトピューレ みりん 水あめ	のり 醤油 水飴 砂糖 大豆食物繊維 酵母エキス 澱粉 寒天

読書週間



10月27日から11月9日は「読書週間」です。
戦後、「読書の力によって、平和な文化国家をつくろう」という目的で、第1回「読書週間」がおこなわれました。
勉強や行事などで忙しい毎日ですが、心を落ち着かせて、読書を楽しんでみませんか？

小学三年 国語 『まいごのかぎ』
あじのみりん干し

27日(金)は、お話に出てくる

食べ物が、給食に登場します！