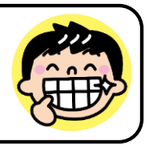
11月 給食だより

令和5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。
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。栄養バランスの良い食事をとって、
毎日元気に過ごしましょう！

11/8 いい歯の日

8日(水)は、いい歯の日献立です！
厚揚げのトマト煮、ささみチーズフライ、
切干大根のソース炒めが登場します！



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、
食べ物がかみづらくなり、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、
食事が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。また、歯をつくるもとになるカルシウムの摂取も大切です。

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
できるように工夫しています。 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。

24日(金)は、和食の日献立です！
わかめごはん、ごま豆乳汁、さわらの塩こうじ焼き、小松菜のお浸し

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

今年も細河大根の季節がやってきました！

池田市の細河地区で育てられた地場産物「細河大根」が給食に登場します。
21日(火)、28日(火)、12月5日(火)、12日(火)の計４回提供予定です。
献立表にもふくまるくんの横にいる大根のイラストがのっています。
細河大根については12月号の給食だよりに詳しく掲載予定です。
細河大根を育ててくれた農家さんに感謝の気持ちをもって食べてくださいね！

＜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(水)	1日(水)	6日(月)	6日(月)	6日(月)	6日(月)	7日(火)	7日(火)		8日(水)・27日(月)	8日(水)
ほうれん草ペースト	型抜きチーズ(10g)	鶏つくね	さつま揚げ	米粉のたこ焼き(20g)	みたらしだんご(30g)＜直送＞	＊ししゃも(20g)	ヨーグルトレーズン(10g)		厚揚げ	ささみチーズフライ(60g)
ほうれん草	ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤 クエン酸鉄Na	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)	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)	米粉 キャベツ タコ 砂糖 食塩 和風だしの素 加工でんぷん 膨張剤 安定剤(キサンタンガム) (一部に大豆を含む)	米粉 みたらしのたれ 砂糖 醤油 糖蜜 食塩 増粘剤 加工でん粉 キサンタンガム カラメル色素 酸味料 麦芽糖 加工でん粉 植物油脂 酵素(大豆) 寒天	干しカラフトししゃも 食塩	チョコレートコーチング 砂糖 植物油脂(大豆) 全粉乳(乳) 発酵乳粉末(乳)(殺菌) 乳糖(乳) 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	粉糖 砂糖 でん粉分解物 乳酸菌粉末 植物性乳酸菌(殺菌) でん粉分解物 乳化剤(大豆) 光沢剤 酸味料 ピロリン酸鉄 香料	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 〔衣〕 パン粉(小麦) 小麦粉 コーンスターチ 香辛料 砂糖 食塩 プロセスチーズ(乳) チキンスープ 食塩 しょうゆ 発酵調味料 おろししょうが 酵母エキス おろしにんにく 増粘多糖類 乳化剤 膨張剤
	2日(木)	玉ねぎ								
鮭フライ(50g)	しそひじき(8g)	粒状大豆たん白(大豆)								
鮭 パン粉(小麦) 小麦粉 香辛料 小麦粉加工品(小麦) 食塩	しょうゆ 砂糖 干しひじき 酵母エキス 寒天 クエン酸鉄Na しそ香料	砂糖 発酵調味料 食塩 酵母エキス 香辛料								

9日(木)		10日(金)	14日(火)		14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	
ハンバーグ(50g)		ハッシュドポテト(40g)	棒ぎょうざ(40g)		きらず揚げ(8g)	いかフリッター(30g)	のり佃煮(8g)	ポークカツ(40g)	にらまんじゅう(30g)	
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	馬鈴薯 たまねぎ 上新粉 食塩 揚げ油 植物油脂(なたね・大豆)	キャベツ 豚肉 豚脂 鶏すり身 にら たまねぎ ながねぎ 粒状大豆たん白(大豆) パン粉(小麦) 砂糖 しょうゆ 酵母エキス	米油 にんにく しょうが 食塩 こしょう 〔皮〕 小麦粉 こんにゃく粉 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)	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)	いか 小麦粉 澱粉(コーン) 植物性蛋白(大豆) ベーキングパウダー 食塩 揚げ油(なたね)	のり 醤油 水飴 砂糖 大豆食物繊維 酵母エキス 澱粉 寒天	豚ヒレ肉 パン粉(小麦) 小麦粉 食塩 こしょう	〔具〕 豚肉 キャベツ にら ながねぎ 豚脂 しょうゆ 酵母エキス 米油 にんにく ラード しょうが 食塩	小麦粉加工品(小麦) 発酵調味液 こしょう 〔皮〕 小麦粉 こんにゃく粉 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)
		13日(月)			15日(水)	15日(水)	17日(金)			
		とり天(50g)			かぼちゃペースト	スライスチーズ(15g)	焼き豆腐	さやつきえだまめ		
		鶏むね肉 小麦粉 とうもろこし澱粉 大豆油 ベーキングパウダー			南瓜	ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤	豆乳(大豆) 加工でん粉 凝固剤製剤(大豆)	えだ豆(大豆) 食塩		

20日(月)	22日(水)	27日(月)		28日(火)	28日(火)	29日(水)		30日(木)
厚揚げ(小)	みかん(缶詰)	ポークコロッケ(50g)		しゅうまい(18g)	ハイチーズ(12g)	チキンナゲット(18g)		ダイスゼリー(梨)
豆乳 でん粉 ぶどう糖 揚げ油 トレハロース 豆腐用凝固剤	みかん 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 クエン酸	じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 砂糖 醤油 食塩 白ワイン 食用大豆油 胡椒	〔衣〕 パン粉(小麦) 小麦粉 植物性シュートニング(パーム) 砂糖 イースト 食塩 イーストフード、VC(小麦) バッターミックス 小麦粉 ライ麦粉 コーンフラワー 増粘剤(グァーガム)	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	ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤	鶏肉 粉末状大豆たん白(大豆) 植物油脂(大豆) でん粉 砂糖 しょうゆ 食塩 清酒 チキンエキス調味料(小麦・大豆・鶏肉) かつおエキス調味料 魚醤 香辛料 加工デンプン	添加物製剤 ・pH調整剤 ・V.C クエン酸鉄 〔衣〕 天ぷら粉 ・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー でん粉 ぶどう糖 粉末しょうゆ 着色料製剤 揚げ油(大豆油)	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
21日(火)	24日(金)				29日(水)			
さんまでん粉付き(40g)	さわら塩こうじ漬(50g)				ささみフレークB			
さんま 馬鈴薯澱粉	サワラ 塩こうじ 米 米こうじ 食塩 みりん風調味料				鶏肉 野菜エキス 食塩			