

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。

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 ようにしましょう	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」

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、自然を大切にす文化です。
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

<<除去副食用>>

1日(火)	4日(金)	7日(月)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)				
肉じゃが(50g)	かつおフライ(45g)	ハンバーグ(50g)	青じそドレッシング	★さわらの西京焼き(50g)	★チキンナゲット(18g)	にらまんじゅう(30g)	チーズスライス(12g)	白身魚フライ(50g)	平つくね(50g)	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 植物油脂(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 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	サワラ 白味噌 砂糖 みりん風調味料 酒 大豆 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)	鶏肉 粉末状大豆たん白(大豆) 植物油脂 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 [衣] 小麦粉 コーンフラワー でん粉 ぶどう糖 粉末しょうゆ 食塩 揚げ油 加工デンプン pH調整剤 膨張剤 V.C クエン酸鉄 着色料(アナトー) (一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)	[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 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 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)					
2日(水)	とうもろこしペースト	とうもろこし	とうもろこし	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)	きりたんぼ	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	★米粉のたこ焼き(20g)	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 大根菜 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)	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 調味料 (一部に小麦・大豆を含む)	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) 調味料 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	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)	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 [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)	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	食塩 香辛料 鉄含有酵母 加工澱粉 増粘剤		