

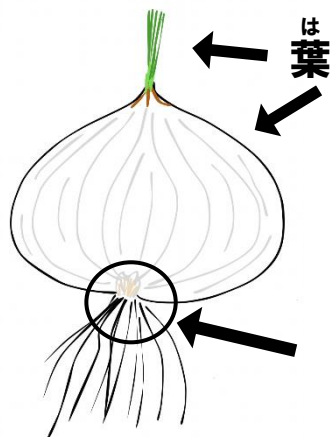
9月 給食だより

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！

たま 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？一体どこでしょう。
正解は右の図の通り、「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♪

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が起こると、電気・水道・ガスが止まったり、食べ物が手に入りにくくなったりします。
生きていくためには「食べること」が必要です。水やすぐに食べられるものを備えておくと安心です。
家庭での備えを、おうちの人といっしょに考えましょう！

1人1日3ℓを目安に、3日以上



調理がいらす、すぐ食べられるもの
(缶詰、レトルト食品、乾物など)

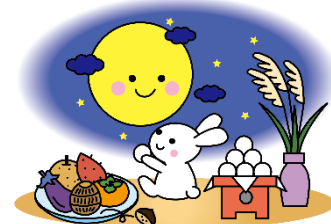


調理器具
(ガスコンロなど)

9月1日は防災の日献立です！ 防災カレー ウィンナーソーセージ 缶詰サラダ

十五夜と行事食

今年は9月29日が十五夜です。
十五夜(中秋の名月)には、一年で最も月がきれいに見られることから、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日はお月見献立です！
里芋のキーマカレー 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

《除去副食用》

29日(火)	30日(水)	31日(木)	8/31日(木) 9/13日(水) 28日(木)・29日(金)	31日(木)	1日(金)	4日(月)	5日(火)・14日(木)			
白玉団子(加糖)	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)	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 水あめ 砂糖 醸造酢 食塩 食用植物油(ごま) 玉ねぎ ねぎ チキンエキス 発酵調味料	糖類 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 ローズココナツペースト	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) 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) 塩化Mg (一部に大豆を含む)	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)	
5日(火)	6日(水)	7日(木)	7日(木)	8日(金)	11日(月)・28日(木)	11日(月)				
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	あじフライ(50g)				
クリームチーズ(乳) 乳加工品(乳) 植物油 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 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 ペニコウジ色素 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 砂糖 香辛料(大豆) 酵母エキス しょうゆ 食塩 揚げ油(植物油) 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 玉ねぎ 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(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)	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
14日(木)	15日(金)	20日(水)	20日(水)	22日(金)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	26日(火)	27日(水)	29日(金)
かき揚げ(50g)	塩鮭切身(50g)	さつまいもペースト	いちじくジャム(15g)	しゅうまい(18g)	海藻ミックス	ダイゼリー(レモン)	鶏つくね	赤魚の醤油焼き(50g)	ミンチカツ(50g)	月見団子(40g) <直送>
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)	秋鮭 塩 フジツリマカロニ デュラム小麦のセモリナ 19日(火) さば塩こうじ漬(50g) サバ 塩こうじ 米 米こうじ 食塩	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) 食塩 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)	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	乾燥わかめ 乾燥茎わかめ 乾燥昆布 乾燥わかめ 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)	25日(月) 塩昆布	鶏肉 〔つなぎ〕 でん粉 パン粉(小麦) みりん風調味料 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 パン粉(小麦) でん粉 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料	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 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	米粉 砂糖 加工でん粉 酵素製剤(大豆) 植物油 着色料(クチナシ)