

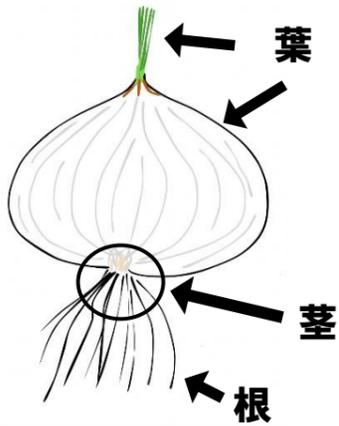
9月 給食だより



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。

玉ねぎを切ると涙が出るのはなぜ？

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

<<除去副食用>>

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 みかん(缶詰) みかん 胡椒 クエン酸	植物性ショートニング(バーム) 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) 大豆油	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 (ごま) 玉ねぎ ねぎエキスパウダー 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 バーム油 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 ローソコナツバネペースト	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) 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)	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	★ハムステーキ(40g)	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 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 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 小麦粉 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 揚げ油(植物油) 食塩 加工でん粉 粉末しょうゆ 香辛料	粉末状大豆たん白(大豆) 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 乳化剤 粉末状植物性 たん白(大豆) たん白(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 コンショウ 小麦粉 還元水飴 植物性たん白(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 食塩 水溶性食物繊維 粉末状植物性 揚げ油(菜種) 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 エン たん白(大豆) でん粉 砂糖 食塩 ぶどう糖 食塩 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	鶏肉 豚脂 豚肉 でん粉 発酵調味料 砂糖 小麥粉 食塩 鉄含有酵母 ペーキングパウダー カロチノイド色素 (一部に小麦・大豆を含む)	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(バーム油) 調味料 (アミノ酸等) ペーキングパウダー 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)	★フランクフルトソーセージ	月見団子(40g) <直送>
秋鮭 塩	塩蔵青菜 広島菜 京菜 大根菜 砂糖 鯉削り節 塩蔵赤しそ 食塩 かぼちゃフレーク にんじんフレーク	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	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	小豆粒あん もち米 麦芽糖 トレハロース 食塩	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〕	昆布 醤油 砂糖 食塩 ダイゼリー(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)	赤魚 醤油 砂糖 みりん風味調味料 たん白(小麦・大豆)	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 〔衣〕	豚肉 (豚脂肪含) 食塩 砂糖 香辛料 白コショウ カルワイ マスタード	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)
フジッリマカロニ	みりん 酵母エキス	きらず揚げ(8g)	小麦粉(小麦)	いか天ぷら(50g)	海藻ミックス							
フェナム小麦のセモリナ	鯉削り節粉末 食用植物油 昆布エキス 酸味料 酸化防止剤(ビタミンE)	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)	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)	いか(赤いか) 小麦粉 澱粉(コーン) ペーキングパウダー 食塩 揚げ油(なたね)	乾燥わかめ 乾燥昆布							