

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、過ごしやすい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

目や皮膚・粘膜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、皮膚や粘膜が乾燥しやすくなります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、視力の低下を防ぎ、目の疲労回復に効果があります。

多く含む食品



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、ほうれん草のごま和え、スティックタルト(ブルーベリー)

読書週間



10月27日から11月9日は「読書週間」です。戦後まもない1947年に「読書の力によって、平和な文化国家をつくろう」という決意のもとに、第1回「読書週間」がおこなわれました。現在では書籍だけでなく、電子メディアなどでも読書を楽しむことができます。勉強や行事などで慌ただしい毎日ですが、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』より
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！

<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>>

2日(月)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	10日(火)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)		
ごま塩	ワンタンの皮	チキンカツ(60g)	厚揚げ(小)	★いわしでん粉付き(50g)	ブルーベリータルト(30g)(卵乳小麦不使用)	チキンナゲット(18g)	ミートボール(小)	赤魚の醤油焼き(50g)	白玉団子		
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	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(なたね・パーム) 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	いわし じゃがいもでん粉	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 ぶどう糖果糖液糖	鶏肉 粉末状大豆たん白(大豆) 植物油 植物油脂(大豆) でん粉 しょうゆ 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	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)	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	赤魚 醤油 砂糖 みりん風調味料	もち米粉 加工デンプン	
4日(水)	5日(木)・19日(木)	大豆粉(大豆)	厚揚げ	10日(火) 冷凍大根おろし	還元麦芽糖 こんにゃく粉	水飴 食塩 酸味料 ゲル化剤(増粘多糖類) 乳化剤 香料 クエン酸鉄ナトリウム トレハロース	鶏肉 パン粉(小麦) バターミックス粉 小麦粉 米粉 澱粉 食塩 グラニュー糖 小麦でん粉(小麦) 増粘剤(加工澱粉)	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	もち米粉 加工デンプン		
白身魚フライ(50g)	厚揚げ	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)	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	だいこん	梅肉	れんこんのはさみ揚げ(60g)	お好み焼き(50g)	春巻き(50g)	17日(火)		
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)	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)	大豆 食塩 揚げ油 植物油 加工澱粉 凝固剤 塩化Mg (一部に大豆を含む)	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	だいこん	梅肉	れんこんのはさみ揚げ(60g)	お好み焼き(50g)	春巻き(50g)	17日(火)		
17日(火)	18日(水)	18日(水)	19日(木)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	24日(火)	24日(火)		
きらず揚げ(8g)	ポテトコロッケ(60g)	チョコレートスプレッド(15g)(乳含む)	だししょうゆ	梅肉	れんこんのはさみ揚げ(60g)	お好み焼き(50g)	春巻き(50g)	春巻き(50g)	春巻き(50g)		
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)	じゃが芋 玉葱 砂糖 醤油 食塩 白ワイン 食用大豆油(大豆) 胡椒	〔衣〕 パン粉 小麦粉 植物性ショートニング(パーム) 砂糖 イースト 食塩 イーストフード・V.C (小麦)	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	しょうゆ ぶどう糖果糖液糖 食塩 かつお節 みりん かつおエキス にぼし 昆布 アルコール調味料 (アミノ酸等)	梅 食塩 しそ液 スティックチーズ(10g) ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤	れんこん パン粉(小麦) バターミックス粉 食塩 香辛料(コショウ) 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 食塩 グラニュー糖 小麦でん粉(小麦) 増粘剤(加工澱粉)	増粘剤(グアーガム キサンタンガム) 植物油 天かす 小麦粉 こめ油 食塩 風味調味料(小麦) 酵母エキス トレハロース 豚肉 かつおだし	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	
18日(水)	にんじんペースト	にんじん	にんじん	24日(火)	24日(火)	25日(水)	25日(水)	27日(金)	27日(金)	30日(月)	30日(月)
24日(火)	24日(火)	25日(水)	25日(水)	27日(金)	27日(金)	30日(月)	30日(月)	30日(月)	30日(月)	30日(月)	30日(月)
ささみフレークB	型抜きレアチーズ(いちご)(15g)	ハンバーグ(50g)	青りんごゼリー(30g)<直送>	あじのみりん干し(40g)	のり佃煮(8g)	とり天(50g)	スイートポテト(紫芋)(30g)(卵乳小麦不使用)<直送>	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	さつまいも 砂糖 食用植物油 ぶどう糖果糖液糖 還元麦芽糖 水飴 レモン果汁 食塩		
鶏肉 野菜エキス 食塩	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 ベニコウジ色素 乳化剤 pH調整剤 香料 酸化防止剤(ビタミンE)	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 栗 砂糖 食塩 乳酸カルシウム ビタミンC 亜硫酸塩	のり 醤油 水飴 砂糖 大豆食物繊維 酵母エキス 澱粉 寒天	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	さつまいも 砂糖 食用植物油 ぶどう糖果糖液糖 還元麦芽糖 水飴 レモン果汁 食塩		