

平成28年度8・9月分学校給食予定献立表(さいたま市立芝川小学校)

日曜)	献立名	主な食品とその量			エネルギー たんぱく質(%)
		(肉) 肉類(鶏肉・豚肉)	(魚) 魚介類(魚・卵)	(豆) 大豆・大豆製品(大豆・豆腐)	
8/30 水	主食 ツイストパン	挽肉	小麦粉・油・砂糖		590
	子キンピーズ	ベーコン・鶏肉・大豆	じゃがいも・油・砂糖	キャベツ・ピーマン・ピーチ・ブロッコリー・トマト	
	コーンサラダ		油・砂糖	キャベツ・きゅうり・コーン	
牛乳	牛乳	牛乳			24.0
8/31 木	主食 発芽玄米入りご飯		米		603
	ドライカレー	豚肉・大豆	小麦粉・油・砂糖		
	海藻サラダ	わかめ・昆布・わかめ	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・コーン	
牛乳	牛乳	牛乳			23.5
9/1 木	主食 白飯		米		582
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・みそ	油・砂糖・でん粉	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しいたけ	
	春雨サラダ		春雨・油・砂糖	キャベツ・きゅうり	
牛乳	牛乳	牛乳			25.3
2(金)	主食 かやくご飯	豚肉・油揚げ	米・油・砂糖	にんじん・ごぼう・しいたけ・こんにゃく	593
	焼き子持ちししゃも	ししゃも			
	のっぺい汁	鶏肉・ちくわ	じゃがいも・油・砂糖・でん粉	にんじん・ピーマン・しいたけ・たまねぎ・人参	
牛乳	牛乳	牛乳			28.5
9 5月	主食 白飯		米		603
	豆腐の味噌汁のチャンプルー	豆腐・豚肉・卵	油・砂糖	ごまつぼ・にんじん	
	もずくスープ	もずく・鶏肉・ごま	油・砂糖・でん粉	チンゲンサイ・コーン・ねぎ	
牛乳	牛乳	牛乳			24.9
6(火)	主食 大豆入りひじきご飯	大豆・ひじき・鶏肉・お味噌	米	にんじん・しいたけ	587
	厚焼き卵	たまご	油・砂糖		
	けんちん汁	鶏肉・豆腐	じゃがいも・油	にんじん・ピーマン・ごぼう・にんじん・ねぎ	
牛乳	牛乳	牛乳			24.7
7(水)	主食 白飯		米		578
	えびと豆腐のチリソース	えび・豆腐	油・砂糖・でん粉	にんじん・たまねぎ・ピーマン・トマト	
	中華サラダ			グリーンピース・にんにく・しょうが	
牛乳	牛乳	牛乳			23.0
8(木)	主食 鮭チャーハン	さけ	米・油・バター	たまねぎ・にんじん	570
	コーン冬瓜スープ	牛乳・ベーコン	油	コーン・とうがん・たまねぎ	
	ナムル		油・砂糖	ピーマン・ピーマン・ピーマン・ピーマン	
牛乳	牛乳	牛乳			18.8
9(金)	主食 卵とじうどん	卵・鶏肉・わかめ	うどん・油・砂糖・でん粉	にんじん・ねぎ・しめじ	610
	ひじき入り大豆のシリアル揚げ	大豆・ひじきにまじ	油・砂糖		
	鶏香和え	のり		ごまつぼ・ちりし	
牛乳	牛乳	牛乳			28.1
12月	主食 ぶどうパン		小麦粉・油・砂糖	ぶどう	715
	なすのアラビアータ		小麦粉・油・砂糖・トマト	にんにく・たまねぎ・きゅうり・トマト	
	にんじんのラペ		油・砂糖	にんじん・にんにく・パセリ	
牛乳	牛乳	牛乳			23.6
13(水)	主食 白飯(ひじき味噌の佃煮)	ひじき・のり	米		585
	さんまの生姜煮	さんま	油・砂糖	しょうが	
	さつま汁	鶏肉・豆腐・みそ	さつまいも・油	にんじん・こんにゃく・ごぼう・にんじん・ねぎ	
牛乳	牛乳	牛乳			22.6

日曜)	献立名	主な食品とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(乳) たんぱく質の働き	(肉) たんぱく質の働き	(糖) たんぱく質の働き	
14水	主食 黒パン		小麦粉・油・黒糖		608 21.0
	10時 ざつまいものシチュー	小麦粉・油・黒糖・たまご・人参	じゃがいも・人参・たまご・バター	たまご・人参・じゃがいも・しめじ	
	11時 小松菜サラダ	わかめ	油・砂糖	にまつな・コーン・きゅうり	
15木	主食 白飯	牛乳	米		588 26.0
	10時 旨煮丼	豚肉・いりか・えび	油・砂糖・でん粉	しょうが・人参・たまご・れんこん・しょうが	
	11時 月見団子汁	鶏肉	白玉団子・せとじも・葱	だいこん・まろたんもち・にんじん	
16金	主食 きのこピラフ	豚肉	米・油・バター		587 19.7
	10時 ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉・油		
	11時 さわやかサラダ		油・砂糖	なつみかん・チャペツ・きゅうり	
20火	主食 秋の香りご飯	鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖・ごま・しょうが	にんじん・しめじ	626 27.0
	10時 カレイの竜田揚げ	カレイ	油・でん粉	しょうが	
	11時 臭汁	豚肉・大豆・みそ	じゃがいも・油	にんじん・だいこん・まろたんもち・ねぎ	
21水	主食 白飯	牛乳	米		612 23.0
	10時 生揚げのカレー煮	生揚げ・豚肉	しょうが・人参・たまご・バター	しょうが・人参・たまご・ねぎ・トマト	
	11時 こんにゃくサラダ		油・砂糖	こんにゃく・きゅうり・たまご・ねぎ・にんじん	
23金	主食 白飯(わかめらりかけ)	わかめ・のり	米		619 24.2
	10時 肉じゃが	豚肉・生揚げ	じゃがいも・油・砂糖	たまご・人参・にんじん・こんにゃく・まろたんもち	
	11時 こま酢和え		油・砂糖・ごま	にまつな・ちやし	
27火	主食 白飯	牛乳	米		567 26.1
	10時 はちみつパン		小麦粉・油・砂糖・はちみつ		
	11時 ホホのレモン風味 塩きゅうり	ホホ	でん粉・油・砂糖	レモン きゅうり	
28水	主食 スタミナみそラーメン	豚肉・みそ	めん・油		623 25.1
	10時 いもと豆のかりんとう	大豆・牛乳	油・砂糖・ごま		
	11時 中華和え	わかめ	油・砂糖	だいこん・きゅうり	
29木	主食 白飯	牛乳	米		661 22.2
	10時 雑豆玄米入りご飯	豚肉・チーズ・乾燥わかめ	しょうが・人参・たまご・バター	しょうが・人参・たまご・れんこん・しょうが	
	11時 手作りふくしんづけ ヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	きゅうり・だいこん・れんこん・しょうが	
30金	主食 白飯	牛乳	米		554 21.8
	10時 ヒドンパ	豚肉	油・砂糖		
	11時 ワンダンスープ	ベーコン	ワンタン・油		

都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。

使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの（キャリアーオーパ）

☞ は、本市緑区でつくられたおいしくて新鮮な『こまつな』が登場する日です！！

学校給食摂取基準

エネルギー 640kcal
たんぱく質 24g (範囲18~32g)

今月の平均栄養量

エネルギー (Kcal)	603
たんぱく質 (g)	24.0

学校給食食材の産地と食品の検査結果について

さいたま市教育委員会
さいたま市立芝川小学校

～給食で使用している主な食材の産地～

本校の学校給食で使用している給食の主な食材は以下のとおりです。食材においては、流通経路を確認し、安全な食材を使用しています。

○通年

主食の米や小麦粉は、(公財)埼玉県学校給食会が選定し、牛乳は県が供給業者を決め、各学校に届けられます。

これらは、市立小・中学校で共通食材となっています。

		食材	産地
共通食材	主食	米	埼玉県
		小麦(パン・麺)	埼玉県、アメリカ、カナダ
	牛乳	牛乳	北海道、岩手県、宮城県、福島県(一部)、栃木県、群馬県、埼玉県、新潟県、秋田県、山形県

○ 7月1日～7月19日

		食材	産地実績
青果類		とうがん	愛知
		にんじん	青森
		じゃがいも	茨城
		キャベツ	群馬
		きゅうり	山形、埼玉
		たまねぎ	香川、愛知
		だいこん	青森、北海道
		チンゲンサイ	埼玉
		にんにく	青森、香川
		もやし	栃木
		ほうれんそう	栃木
		根深ねぎ	茨城
		にら	茨城
		しょうが	高知
		にがうり	宮崎
		とうもろこし	愛知
		なす	埼玉
	肉類		しめじ
		青ピーマン	岩手
		みずな	茨城
		えのきたけ	長野
		セロリー	長野
		豚肉	群馬
		鶏肉	岩手
魚類		ホキ	ニュージーランド
		まぐろ	ベトナム
		いか	ペルー
その他			

※調味料、加工食品等は記載しておりません。検取記録簿に記載しております。

～食品検査結果について～

○ 国による食品の放射性物質の新基準

放射性セシウム	一般食品	100Bq/kg
	飲料水	10Bq/kg
	牛乳	50Bq/kg

○ 埼玉県等における検査について

<埼玉県の検査結果>

7月12日現在

採取日 月 日	品 目	検査結果		
		放射性セシウム134	放射性セシウム137	放射性セシウム計
6/27.28	こまつな	<5.4	<6.5	-
6/27.28	チンゲンサイ	<6.3	<6.3	-
6/27.28	じゃがいも	<5.2	<7.1	-
6/27.28	スイートコーン	<5.8	<6.3	-
7/4.5	なす	<5.0	<5.8	-
7/4.5	えだまめ	<5.5	<5.0	-

※「<6.5」とは、検査機器で測定できる検出限界値6.5Bq/kg未満であることを示します。

詳しくは、埼玉県のホームページをご覧ください。

(単位はBq/kg)

<(公財)埼玉県学校給食会の検査結果> 7月12日現在

検査依頼日 月 日	品 目	検査結果	
		放射性ヨウ素	放射性セシウム計
6/13	精白米(統一規格米)	<1.6	<4.3
6/15	小麦粉(パン・うどん用)	<2.0	<5.0
6/17	小麦粉(中華めん用)	<1.6	<4.7
6/22	小麦粉(パン用)	<1.4	<3.7

※「<4.6」とは、検査機器で測定できる検出限界値4.6Bq/kg未満であることを示します。

詳しくは(公財)埼玉県学校給食会のホームページをご覧ください。

<牛乳の検査結果>

7月12日現在

採取日 月 日	品 目	検査結果
		放射性セシウム計
7/6	学校給食用牛乳(製品)	10Bq/kg以下

※測定下限値は10Bq/kgです。

※学校給食で使用される牛乳は、月1回、(財)日本乳業技術協会による製品検査を受けています。

○ さいたま市における検査について

本市では、市内農産物と市内に流通する市外産農産物等の検査を実施しています。この検査では、生産段階及びそれに近いところで採取することにより、基準値を超える結果が出た場合には、直ちに出荷等を止めるなどの対応をとります。

<さいたま市の検査結果>

7月12日現在

採取日 月 日	品 目	検査結果		
		放射性セシウム134	放射性セシウム137	放射性セシウム合計
6/16	(茨城県)きゅうり	<1.85	<1.79	<3.6
6/16	(群馬県)なす	<2.17	<2.26	<4.4
6/30	(群馬県)トマト	<2.46	<2.41	<4.9
6/30	(茨城県)ニラ	<2.48	<2.78	<5.3

※結果欄の「<(数値)」は、検出限界値です。詳しくは、さいたま市のホームページをご覧ください。

(単位はBq/kg)

○ さいたま市学校給食の検査について

学校給食は、基本的には安全であると考えておりますが、保護者の皆さまに、より一層安心していただくことができるように、学校給食で使用予定の食材について、事前に検査を実施しております。

<学校給食の検査結果>

7月12日現在

使用日 月 日	品 目	検査結果		
		放射性セシウム134	放射性セシウム137	放射性セシウム合計
6/29	(栃木県)もやし	不検出<11.7	不検出<10.3	不検出<22.0
6/30	(埼玉県)玉ねぎ	不検出<11.1	不検出<9.8	不検出<20.9
7/4	(青森県)大根	不検出<11.8	不検出<10.3	不検出<22.1
7/4	(埼玉県)人参	不検出<11.4	不検出<10.3	不検出<21.8
7/5	(群馬県)きゅうり	不検出<11.8	不検出<10.5	不検出<22.3
7/6	(長野県)えのきたけ	不検出<11.6	不検出<10.5	不検出<22.1
7/6	(愛知県)とうがん	不検出<11.7	不検出<10.3	不検出<22.0
7/7	(岩手県)鶏肉	不検出<11.6	不検出<10.4	不検出<22.0
7/11	(千葉県)なす	不検出<11.3	不検出<9.8	不検出<21.1
7/11	(茨城県)かぼちゃ	不検出<11.4	不検出<10.0	不検出<21.4

※不検出とは、「<検出下限値」未満の値ということです。

(単位はBq/kg)

詳しくは、さいたま市のホームページをご覧ください。

給食だより 9月

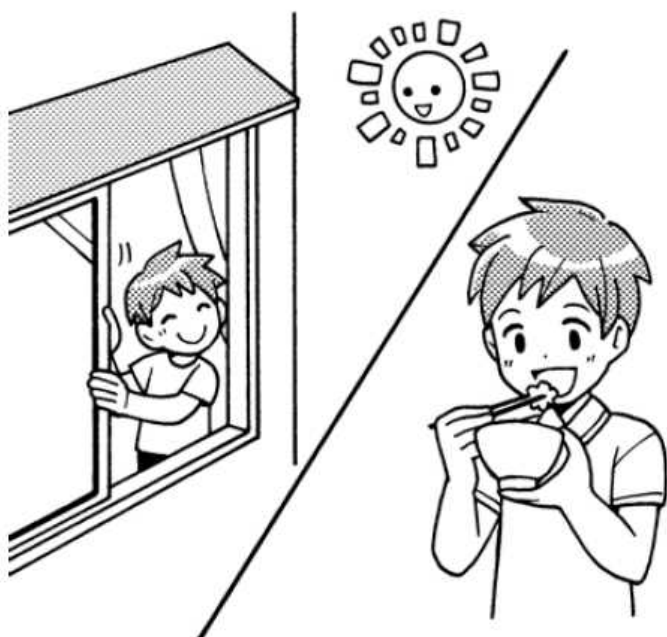


平成28年8月29日
さいたま市立芝川小学校

2学期がはじまりました。まだまだ暑い日が続いていますが、毎日の生活リズムは取り戻せましたか？

9月は運動会練習がたくさんありますね。毎日を元気に過ごすために、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝日と朝食がもたらすよい効果とは



わたしたちの体には、脳と、肝臓や小腸などにそれぞれ時計遺伝子というものがあります。この時計遺伝子は、1日役25時間の周期でリズムをつくり、細胞の多くの活動を変動させます。

「朝日を浴びること」や「朝食を食べること」は、時計遺伝子を刺激し、体内リズムを1日24時間の周期にかえることができます。体調をととのえるために、毎日、早起きをして朝日を浴び、朝食をしっかり食べましょう。

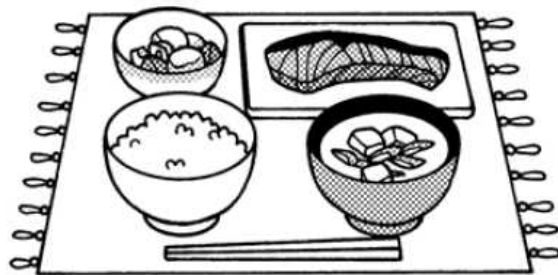
朝食で体内時計をコントロールするには

食べる時間は？



朝食は、毎日規則正しく同じ時間帯に食べましょう。同じ時間帯にくり返し食事をとることが刺激となって、内臓にある時計遺伝子を調整しています。

食べる内容は？



ごはんやパンなどの主食だけの朝食では栄養バランスが偏ってしまいます。主菜、副菜。汁物などを一緒に食べてバランスのよい充実した朝食をとりましょう。