

平成28年度 10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		主な食品とその働き			エネルギー (kcal)
			(赤) おもに体をつくるものになる	(黄) おもにエネルギーのものになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	たんぱく質 (g)
3(月)	主食	麦ご飯		米・麦		654
	おかず	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・たけのこ・しいたけ	
		秋のナムル		油・砂糖	しょうが・にんにく・ねぎ・グリーンピース	
	牛乳	芋ようかん		さつまいも		
4(火)	主食	きなこあげパン	きなこ	小麦粉・油・砂糖		550
	おかず	野菜スープ	ベーコン	油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しいたけ	
		ツナサラダ	ツナ	油・砂糖	きゅうり・キャベツ・にんじん	
	牛乳					
5(水)	主食	ハムとポテトのピラフ	ハム	米・油・バター・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	665
	おかず	ししゃもフリッター	ししゃも	小麦粉・油		
		白いんげんまめのスープ	白いんげん豆・豚肉・ベーコン	じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・だいこん・キャベツ	
	牛乳					
6(木)	主食	麦ご飯		米・麦		614
	おかず	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ・かつおぶし・あおのり	ごま		
		いわしの梅煮	いわし	油・砂糖	うめ	
		のっぺい汁	鶏肉・ちくわ	じゃがいも・油・でん粉	にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう	
牛乳					24.6	
7(金)	主食	麦ご飯		米・麦		603
	おかず	厚揚げの味噌煮	厚揚げ・豚肉	油・砂糖	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ねぎ・ピーマン・しょうが	
		小松菜の磯香和え	のり		こまつな・もやし	
	牛乳					
11(火)	主食	焼肉チャーハン	豚肉	米・油・砂糖	にんじん・にんにく・しょうが・ねぎ・ほうれんそう	582
	おかず	きびなごのかりかりフライ	きびなご	小麦粉・油・じゃがいも		
		五色和え		砂糖	こまつな・もやし・にんじん・だいこん・コーン	
	牛乳					
12(水)	主食	きつねうどん	鶏肉・油揚げ	うどん・油・砂糖	にんじん・ねぎ・しいたけ	628
	おかず	大豆と小魚の青のり風味	大豆・かえりにぼし・あおのり	油・砂糖		
		からし和え			こまつな・キャベツ・もやし	
	牛乳					
13(木)	主食	はちみつパン		小麦粉・油・砂糖・はちみつ		576
	おかず	栗ときのこのシチュー	鶏肉・牛乳・脱脂粉乳・栗	じゃがいも・油・小麦粉・バター	たまねぎ・たもぎたけ・にんじん・しめじ	
		ひじきのマリネ	ひじき	油・砂糖	だいこん・キャベツ・きゅうり	
	牛乳					
14(金)	主食	信州おこわ	鶏肉・くるみ・油揚げ・こんぶ	米・油	にんじん・しめじ	639
	おかず	さんまのかつおぶし煮	さんま・かつおぶし	砂糖		
		豆乳入りみそ汁	豚肉・豆腐・油揚げ・豆乳・みそ	さといも・油	だいこん・にんじん・ねぎ・こんにゃく	
	牛乳					
17(月)	主食	麦ご飯		米・麦		617
	おかず	親子煮	卵・鶏肉・厚揚げ	じゃが芋・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・さやえんどう	
		小松菜のツナ和え	まぐろ		こまつな・キャベツ・コーン	
	牛乳	巨峰			巨峰	
18(火)	就学時健診のため、給食はありません。					

# 平成28年度 10月分学校給食予定献立表

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)
		(赤) おもに体をつくるものになる	(黄) おもにエネルギーのものになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる		
19(水)	主食	和風スパゲッティ	豚肉・ベーコン・いか・のり	油	たまねぎ・にんにく・しめじ・ピーマン・しいたけ・にんにく	609
	おかず	シナモンポテト		さつまいも・油・バター・砂糖		
		コーンサラダ		油・砂糖	キャベツ・きゅうり・コーン	23.0
	牛乳	牛乳	牛乳			
20(木)	主食	発芽玄米入りご飯		米・発芽玄米		606
	おかず	芝川カレー	豚肉・チーズ・脱脂粉乳	じゃがいも・油・バター・小麦粉	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト	
		フレンチサラダ		油・砂糖	にんにく・セロリー・りんご	18.9
	牛乳	牛乳	牛乳	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・みかん		
21(金)	主食	麦ご飯		米・麦		616
	おかず	五目豆腐	豆腐・豚肉・ちくわ・みそ	油・砂糖	にんにく・たまねぎ・たけのこ・ねぎ	
		海藻サラダ	わかめ・昆布・とさかのり	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・コーン	24.6
	牛乳	牛乳	牛乳	りんご		
24(月)	主食	麦ご飯		米・麦		648
	おかず	彩の国納豆	納豆			
		肉じゃが	豚肉・厚揚げ	じゃがいも・油・砂糖	たまねぎ・にんにく・こんにゃく・さやいんげん	27.8
	牛乳	牛乳	牛乳	キャベツ・きゅうり・あかじそ		
25(火)	主食	鶏ごぼうご飯	鶏肉・油揚げ	油・砂糖	ごぼう・にんにく・しめじ	666
	おかず	いかのかりん揚げ	いか	油・砂糖・でん粉		
		呉汁	豚肉・大豆・豆腐・みそ	じゃがいも・油	にんにく・だいこん・こまつな・ねぎ	28.3
	牛乳	牛乳	牛乳			
26(水)	主食	タンメン	豚肉・うずらたまご	めん・油・でん粉	しょうが・キャベツ・にんにく・しいたけ・チンゲンサイ・ねぎ	616
	おかず	さつまいものフラワー揚げ		さつまいも・油・はちみつ・砂糖		
		中華和え	わかめ	油・砂糖	だいこん・きゅうり	23.1
	牛乳	牛乳	牛乳			
27(木)	主食	ソフトフランスパン		小麦粉・油		534
	おかず	マーマレードジャム		砂糖	なつみかん・オレンジ・みかん	
		チーズ入りオムレツ	卵・チーズ			21.2
	牛乳	牛乳	牛乳	キャベツ・セロリー・たまねぎ・にんにく・かぶ		
28(金)	主食	わかめじゃこご飯	わかめ・ちりめんじゃこ	米・油・ごま		613
	おかず	さばの竜田揚げ	さば	でん粉・油	しょうが	
		きのこ入りみそ汁	豆腐・みそ		なめこ・しめじ・えのきたけ・まいたけ・ねぎ	21.0
	牛乳	牛乳	牛乳			
31(月)	主食	黒パン		小麦粉・油・黒糖		578
	おかず	パンプキンシチュー	ベーコン・牛乳・脱脂粉乳	じゃがいも・油・小麦粉・バター	たまねぎ・かぼちゃ・にんにく	
		コールスローサラダ		油・砂糖	キャベツ・ピーマン・コーン・きゅうり	17.8
	牛乳	牛乳	牛乳	パセリ・ほしぶどう・たまねぎ		

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（キャリアオーバー等）を除く。

🌱 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 640 kcal  
 たんぱく質 24 g (範囲 18～32 g)

今月の平均栄養量	
エネルギー (Kcal)	611
たんぱく質 (g)	23.7

## 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

○ 8 月 30 日 ~ 9 月 30 日

		食材	産地実績
青果類		じゃがいも	北海道
		たまねぎ	北海道
		にんじん	北海道、青森
		にんにく	青森
		キャベツ	群馬
		きゅうり	岩手、山形、埼玉、千葉、茨城
		青ピーマン	茨城
		ごぼう	青森、群馬
		しょうが	高知
		根深ねぎ	青森、岩手
		だいこん	青森、北海道
		ほうれんそう	群馬
		チンゲンサイ	茨城、群馬
		とうがん	愛知
		もやし	栃木
		しめじ	山形
		なす	岩手
		さつまいも	千葉
		白菜	長野
		エリンギ	長野
肉類		にら	茨城
		セロリー	長野
		れんこん	茨城
		パイナップル	フィリピン
		なし	埼玉
		ブルーベリー	山梨、長野
		豚肉	群馬、栃木、宮城
		鶏肉	岩手、青森
魚類		さけ	北海道
		さんま	北海道、青森
		カレイ	アメリカ
		ホキ	ニュージーランド
		ししゃも	カナダ・ノルウェー
		かえりにぼし	瀬戸内海
		えび	インド
その他		いか	ペルー

※調味料、加工食品等は記載しておりません。検収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

## &lt;埼玉県の検査結果&gt;

9月15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
8/8 8.9.16	ナン	<4.5	<3.8	-
8/8 8.9.16	ブドウ	<2.8	<4.4	-
8/30	サツマイモ	<5.2	<4.3	-
8/27.28	コマツナ	<4.4	<5.2	-
9/4.5	クリ	<4.0	<4.9	-
9/1.2.5.6	米(玄米)	<4.2	<4.3	-

※「<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)

## &lt;(公財)埼玉県学校給食会の検査結果&gt; 9月15日現在

検査依頼日 月 日	品 目	検査結果	
		放射性セシウム134	放射性セシウム137
7/6	精白米(統一規格米)	<1.3	<3.6
8/10	小麦粉(パン・うどん用)	<1.9	<6.0
8/22	小麦粉(中華めん用)	<2.0	<4.9
8/23	小麦粉(パン用)	<1.4	<5.3

※「<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。

詳細は(公財)埼玉県学校給食会のホームページをご覧ください。

## &lt;牛乳の検査結果&gt;

9月15日現在

採取日 月 日	品 目	検査結果
		放射性セシウム計
9/12	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。

## &lt;さいたま市の検査結果&gt;

9月15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
8/18	(群馬県)なす	<1.95	<2.33	<4.3
8/18	(長野県)はくさい	<0.741	<0.682	<1.4
8/26	(市内)ぶどう	<1.67	<2.02	<3.7
8/26	(市内)なし	<1.89	<1.89	<3.8

※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。

## &lt;学校給食の検査結果&gt;

9月15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
9/6	(茨城県)ピーマン	不検出<12.9	不検出<11.6	不検出<24.4
9/7	(埼玉県)小松菜	不検出<12.3	不検出<11.3	不検出<23.5
9/8	(北海道)玉ねぎ	不検出<11.8	不検出<10.2	不検出<22.0
9/8	(愛知県)とうがん	不検出<11.3	不検出<9.9	不検出<21.2
9/13	(山形県)長ねぎ	不検出<12.2	不検出<10.8	不検出<23.0
9/14	(埼玉県)きゅうり	不検出<11.7	不検出<10.9	不検出<22.6
9/14	(茨城県)チンゲン菜	不検出<12.0	不検出<11.2	不検出<23.2
9/14	(北海道)人参	不検出<11.4	不検出<10.2	不検出<21.5
9/15	(千葉県)キャベツ	不検出<12.6	不検出<11.3	不検出<23.8
9/15	(北海道)大根	不検出<12.3	不検出<11.1	不検出<23.5

※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 10月

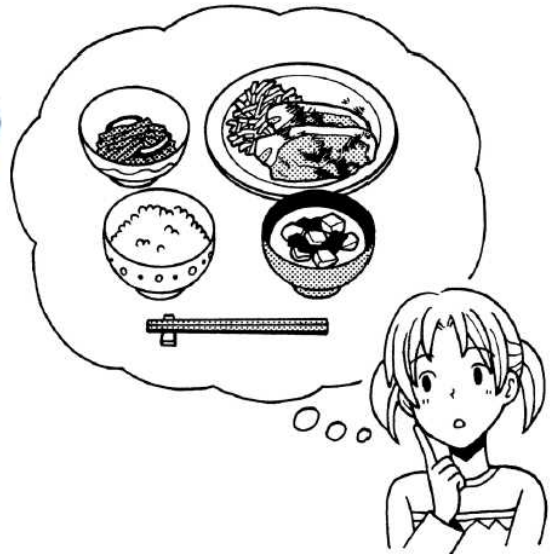
平成28年10月5日  
さいたま市立芝川小学校

天候も落ち着き、過ごしやすい季節となりました。勉強やスポーツ、読書などいろいろなことに取り組み秋です。しっかりと食事を取り、丈夫なからだをつくりましょう。

## なぜ栄養バランスのよい食事が大切なの？

食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。また、わたしたちの体はわたしたちが食べたものからつくられています。

そのため、丈夫な体をつくるためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切になります。



## 栄養バランスのよい食事ってどうすればできるの？

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つのグループに分けられます。この3つのグループから、偏りがないように食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。

おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
 <p>ごはん、パン、めん類など</p> <p>油脂など</p>	 <p>肉、魚、卵、豆・豆製品など</p> <p>牛乳・乳製品、小魚、海そうなど</p>	 <p>野菜、果物、きのこなど</p>

今月は **2016 ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム** が開催されます。昨年に引き続き、ツール・ド・フランスの名前を使用したイベントは本場フランス以外では、さいたま市だけです。「さいたま」という都市名が世界中に注目されることになるのは間違いないですね。



さいたま市マスコット ヌウ

ツール・ド・フランスとは、国際自転車ロードレースの一つです。毎年7月に約3週間にわたってフランス全土とオランダ・ベルギーなどで行われます。ゴールはフランス・パリの凱旋門。合計約 3500 キロメートルを区間ごとで争うレースです。世界的に有名な選手が多数さいたま市にやってきますよ！日本人選手の活躍も楽しみですね。