

家庭数

平成28年度11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) 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とになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	
1(火)	主食	大豆入りひじきご飯	大豆・ひじき・鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖	にんじん・こんにゃく・しいたけ	543
		さんまのもみじ煮	さんま	砂糖・でん粉	だいこん・にんじん	
	おかず	きのこ入りおひたし			こまつな・にんじん・しめじ	22.4
		牛乳	牛乳			
2(水)	主食	麦ご飯		米・麦		619
		メヌード	豚肉・ウインナー・ひよこ豆	じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース・トマト	
	おかず	コーンサラダ		油・砂糖	キャベツ・きゅうり・コーン	24.5
		牛乳	牛乳			
4(金)	主食	かみかみご飯	豚肉・大豆・昆布	米・油・砂糖	ごぼう・にんじん・しいたけ・こんにゃく	589
		ししゃものごまフライ	ししゃも・ごま	小麦粉・でん粉・油		
	おかず	小松菜のいそかあえ	のり		こまつな・もやし	24.4
		牛乳	牛乳			
7(月)	主食	狭山の抹茶ミルクあげパン	スキムミルク	パン・油・砂糖	まっちゃん	630
		とうふのスープ煮	豆腐・鶏肉・ベーコン・あさり・ほたて	油・でん粉	にんじん・たまねぎ・だいこん・チンゲンサイ	
	おかず	かいそうサラダ	わかめ・昆布・とさか	油・砂糖	きゅうり・キャベツ・コーン	25.1
		牛乳	牛乳			
8(火) 5年 のみ	主食	こどもパン		小麦粉・油・砂糖		666
		手作りハムカツ	ハム	小麦粉・油		
	おかず	ポイルキャベツ			キャベツ	24.8
		ミネストローネ	ベーコン	マカロニ・じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・セロリー・かぶ・こまつな	
9(水)	主食	おっきりこみ風うどん	鶏肉・厚揚げ・油揚げ	うどん・さといも・油	だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・ねぎ	621
		大豆と木の实と小魚のからあげ	大豆・かえりにほし・カシューナッツ	油・砂糖		
	おかず	からしあえ			こまつな・キャベツ・もやし	26.1
		牛乳	牛乳			
10(木)	主食	ツイストパン	スキムミルク	小麦粉・油・砂糖		603
		彩の国シチュー	鶏肉・白花生・牛乳・スキムミルク	さつまいも・小麦粉・バター・油	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん	
	おかず	おやこまめサラダ	大豆	油・砂糖	えだまめ・キャベツ・きゅうり・コーン	22.9
		牛乳	牛乳			
11(金)	主食	麦ご飯		米・麦		623
		じゃがいもの肉みそソース	豚肉・みそ	じゃがいも・油・砂糖・でん粉	たまねぎ・にんじん・しいたけ・さやいんげん	
	おかず	水菜ののりあえ	鶏肉・のり		みずな・キャベツ・だいこん・えのき	23.1
		みかん			みかん	
15(火)	主食	チャーハン	焼豚・卵・えび	米・油	にんじん・たまねぎ・ピーマン	635
		きびなごのサクサク揚げ	きびなご・みそ	小麦粉・砂糖・油・でん粉	しょうが	
	おかず	ワンタンスープ	ベーコン	ワンタン・油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しいたけ・しょうが	24.8
		牛乳	牛乳			
16(水)	主食	麦ご飯		米・油		597
		手作り小松菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	油	こまつな	
	おかず	ゼリーフライ	おから	じゃがいも・小麦粉・でん粉	たまねぎ・にんじん・ねぎ	17.8
		けんちん汁	鶏肉・豆腐	じゃがいも・油	だいこん・こんにゃく・ごぼう・にんじん・ほうれんそう・ねぎ	
牛乳	牛乳					

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。

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とになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	たんぱく質 (g)
17(木)	主食	こどもパン		小麦粉・油	527
	おかず	てりやきチキン	鶏肉	砂糖	
		塩きゅうり			きゅうり
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ・油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・ほうれんそう
牛乳	牛乳	牛乳		22.5	
18(金)	主食	しゃくしなご飯	ちりめんじゃこ	油・ごま	615
	おかず	厚焼き卵	卵	砂糖	
		のっぺい汁	鶏肉・ちくわ	さといも・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
		豆乳プリン(乳卵不使用)	豆乳	砂糖	
牛乳	牛乳	牛乳		22.3	
21(月)	主食	麦ご飯		米・麦	622
	おかず	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・みそ	砂糖・油・でん粉	
		くきわかめのチョナムル	くきわかめ	ごま・砂糖・油	もやし・えのきたけ・にんにく
		かき			かき
牛乳	牛乳	牛乳		23.9	
22(火)	主食	ふきよせご飯	鶏肉・油揚げ	米・くり・油・ぎんなん	527
	おかず	メバルのねぎみそ焼き	メバル・みそ	砂糖・油	
		塩こんぶ和え			キャベツ・きゅうり・かぶ
牛乳	牛乳	牛乳			
24(木)	主食	発芽玄米入りご飯		発芽玄米・米	655
	おかず	小江戸カレー	豚肉・チーズ・脱脂粉乳	小麦粉・油・バター	
				さつまいも	たまねぎ・にんじん・セロリー
		ツナ入り大根サラダ	ツナ	油・砂糖・ごま	だいこん・きゅうり・コーン
牛乳	牛乳	牛乳		20.8	
25(金)	主食	深谷ねぎラーメン	豚肉・牛乳・みそ	油	638
	おかず	大豆といもの変わり揚げ	大豆	じゃがいも・小麦粉・砂糖・油・ごま	
		中華和え	わかめ	砂糖・油	こまつな・だいこん・きゅうり
牛乳	牛乳	牛乳			
28(月)	主食	麦ご飯		米・麦	621
	おかず	厚揚げとさといものごまみそ煮	厚揚げ・鶏肉・みそ	さといも・砂糖・油・ごま	
		昆布茶和え	こんぶ		キャベツ・きゅうり
		みかん			みかん
牛乳	牛乳	牛乳		22.6	
29(火)	主食	東松山焼き鳥ご飯	豚肉・みそ	米・油・ごま	557
	おかず	むらくも汁	わかめ・卵	油・でん粉	
		ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・あかじそ
牛乳	牛乳	牛乳			
30(水)	主食	麦ご飯		米・麦	592
	おかず	さばの塩焼き	さば		
		ねぎぬた	かまぼこ・わかめ・みそ	砂糖	ねぎ
		まゆたま汁	鶏肉・なると	さといも・しらたま	にんじん・しめじ・こまつな
牛乳	牛乳	牛乳		23.4	

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 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)	605
たんぱく質 (g)	23.3

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	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	

○ 10月1日～10月31日

		食材	産地実績
青果類		たまねぎ	北海道
		にんじん	青森、北海道
		にんにく	青森
		しょうが	高知
		根深ねぎ	青森、山形
		もやし	栃木
		だいこん	北海道、千葉
		キャベツ	群馬、茨城
		きゅうり	埼玉
		じゃがいも	北海道
		ごぼう	群馬、青森
		ほうれんそう	群馬、埼玉
		青ピーマン	茨城
		しめじ	山形
		セロリー	長野
		チンゲンサイ	埼玉
		さつまいも	千葉
		かぶ	埼玉
		えのきたけ	長野
		まいたけ	群馬
		なめこ	
		かぼちゃ	北海道
		赤ピーマン	高知
	パセリ	千葉	
	りんご	青森	
肉類		豚肉	群馬
		鶏肉	岩手
		鶏卵	埼玉
		うずら卵	愛知、静岡、群馬、千葉、熊本
魚類		いわし	北海道
		さんま	北海道、宮城、岩手、千葉
		さば	ノルウェー
		ししゃも	カナダ・ノルウェー
		きびなご	鹿児島
		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

＜埼玉県の検査結果＞

10月13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
9/26,27	サツマイモ	<4.2	<5.4	-
10/3	米(玄米)	<5.5	<5.6	-
10/4	ミズナ	<4.8	<5.4	-
10/4	キュウリ	<5.6	<5.1	-
10/4	サトイモ	<4.4	<5.8	-
10/4	ミカン	<5.9	<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＞

10月13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
9/5	精白米(統一規格米)	<1.3	<3.6
9/20	小麦粉(パン・うどん用)	<1.7	<4.0
9/14	小麦粉(中華めん用)	<1.6	<3.9
9/15	小麦粉(パン用)	<1.4	<3.8

※「<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。

＜牛乳の検査結果＞

10月13日現在

採取日 月 日	品目	検査結果
		放射性セシウム計
10/4	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＞

10月13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
9/15	(市内)ねぎ	<2.16	<2.03	<4.2
9/29	(茨城県)トマト	<1.90	<1.98	<3.9
10/6	(群馬県)きゅうり	<2.22	<2.13	<4.4
10/6	(栃木)さといも	<2.07	<2.02	<4.1

※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＞

10月13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
10/5	(北海道)大根	不検出<12.2	不検出<10.7	不検出<22.9
10/6	(長野県)しめじ	不検出<11.8	不検出<10.2	不検出<22.0
10/7	(群馬県)豚肉	不検出<11.3	不検出<10.1	不検出<21.4
10/7	(茨城県)ピーマン	不検出<13.3	不検出<11.6	不検出<24.9
10/12	(群馬県)なす	不検出<12.6	不検出<11.8	不検出<24.4
10/12	(青森県)長ねぎ	不検出<12.7	不検出<10.9	不検出<23.6
10/12	(北海道)玉ねぎ	不検出<12.1	不検出<10.7	不検出<22.7
10/12	(青森県)人参	不検出<11.1	不検出<10.1	不検出<21.2
10/13	(群馬県)キャベツ	不検出<11.6	不検出<10.5	不検出<22.1
10/13	(長野県)セロリー	不検出<11.7	不検出<10.5	不検出<22.2

※不検出とは、「<検出下限値」未満の値ということです。

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)

給食だより11月

平成28年11月11日
さいたま市立芝川小学校

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！！

埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としてしています。埼玉県は農業も盛んで、いろいろな農作物が作られています。なかでも、**フロコリー・小松菜・くわい**は全国でも**1、2位**を誇る生産量があります。



埼玉県マスコット コバトン



さいたま市キャラクター
つなが竜 ヌウ

私たちの住む**さいたま市**でも、**さつまいも・里いも・小松菜**が多く生産され**くわいは県内1位**の生産量です！今月の給食は、地元でとれた農作物を地元で消費する「**地産地消（ちさんちしょう）**」をよりいっそう意識し、埼玉県やさいたま市産の食材、郷土料理や名物料理を積極的に取り入れた献立にしました。

また、給食では、埼玉県産のお米を使用しています。特に11・12月は**さいたま市産の新米**を使用します。ぜひ、味わって食べてほしいです。

食べ物を大切にすることができること！

食べ物を無駄にしないために、自分に合った量を考えて食べるようにしましょう。好ききらいがある人は一口でも食べてみましょう。

また、自分で調理をする時は、食材の皮をむく時や端を切り落とす時などに捨てる部分を少なくしましょう。

考えて
食べよう



無駄なく
調理しよう



—学校給食試食会を実施しました—

10月25日（火）の給食試食会には、多くの保護者の皆様にご参加いただき、ありがとうございました。保護者の皆様から「おいしい」との声を多くいただき、給食室のスタッフ一同励みになっております。アンケートにレシピが知りたいと多くお声がありました。給食だよりに少しずつ載せてまいりますので、ぜひご活用ください。



今後とも、安心安全な給食づくりに努めてまいりますので、保護者の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

☆おやこまめサラダ <4人分>☆

- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 50g
- ・コーン 40g
- ・だいず 25g
- ・えだまめ 25g

- A {
- ・植物油 10g
 - ・りんご酢 5g
 - ・食塩 2g弱
 - ・三温糖 1.5g
 - ・こしょう 少々

《作り方》

- ① Aの調味料を合わせ、加熱して冷ます。
- ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにして、野菜をそれぞれゆでて、冷ます。
- ③ ①・②をまぜあわせる