



平成28年12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とになる	(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とになる	
1(木)	主食	麦ご飯		米・麦		663
	おかず	ぶたキムチ丼	豚肉	油・砂糖・ごま・でん粉	にんにく・しょうが・たまねぎ・もやし・ねぎ	
		じゃが芋の甘辛揚げ みかん		じゃが芋・油・砂糖	たけのこ・にら・キャベツ・はくさい みかん	
牛乳	牛乳	牛乳			21.8	
2(金)	主食	れんこんご飯	豚肉・油揚げ・こんぶ	油・砂糖	にんじん・ごぼう・れんこん	567
	おかず	ししゃものかんろ煮	ししゃも	油・砂糖		
		豆乳入りみそ汁	豚肉・油揚げ・豆乳・みそ	油	だいこん・はくさい・にんじん・ねぎ こんにゃく・こまつな・ごぼう	
牛乳	牛乳	牛乳			21.4	
5(月)	主食	里芋としめじのご飯	鶏肉・こんぶ・油揚げ	米・里芋・油・砂糖・ごま		565
	おかず	ほっけ一夜干し	ほっけ			
		沢煮椀	豚肉・生揚げ	油・でん粉	ごぼう・にんじん・だいこん ねぎ・こんにゃく	
牛乳	牛乳	牛乳			25.1	
6(火)	主食	麦ご飯		米・麦		627
	おかず	くわいの唐揚げ			くわい	
		八宝菜	豚肉・いか・うすらたまご	油・砂糖・でん粉	はくさい・にんじん・たまねぎ・しいたけ さやえんどう・たけのこ・しょうが もやし・えのきたけ・にんにく	
牛乳	牛乳	牛乳			25.1	
7(水)	主食	はちみつパン		小麦粉・砂糖・はちみつ		604
	おかず	ホキのレモンソースかけ 塩きゅうり	ホキ	油・砂糖・でん粉	レモン きゅうり	
		ラビオリスープ	ベーコン・豚肉	じゃが芋・油・小麦粉・でん粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう マッシュルーム・キャベツ・セロリー	
牛乳	牛乳	牛乳			26.2	
8(木)	主食	発芽玄米入りご飯		米・発芽玄米		602
	おかず	冬野菜カレー	豚肉・チーズ	さつまいも・油・バター・小麦粉	たまねぎ・にんじん・だいこん・れんこん・トマト	
		花野菜サラダ		油・砂糖	セロリー・マッシュルーム・にんにく・しょうが ブロッコリー・カリフラワー・コーン・きゅうり・たまねぎ	
牛乳	牛乳	牛乳			19.3	
9(金)	主食	はつとつ風うどん	鶏肉・油揚げ・みそ	うどん・油	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・ごぼう・しめじ・ねぎ	640
	おかず	小魚入り松葉芋 白菜のごま和え	かえりにぼし	さつまいも・油・はちみつ・砂糖 砂糖・ごま	はくさい・にんじん・ほうれんそう	
		牛乳	牛乳	牛乳		
12(月)	主食	ターメリックライス		米・バター		643
	おかず	ハヤシライス	豚肉	油	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	
		アーモンドサラダ	アーモンド	油	きゅうり・キャベツ・にんじん	
牛乳	牛乳	牛乳			22.2	
13(火)	主食	麦ご飯		米・麦		654
	おかず	親子煮	鶏肉・卵・厚揚げ	じゃが芋・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・さやえんどう	
		柚子香和え いとこ煮	あずき	砂糖	はくさい・キャベツ・きゅうり・ゆず かぼちゃ	
牛乳	牛乳	牛乳			24.8	
14(水)	主食	こどもパン		小麦粉・砂糖・油		645
	おかず	ナポリタン	ハム・チーズ	スパゲッティ	にんにく・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・ピーマン・トマト	
		ブロッコリーとお芋のサラダ		じゃが芋・油・砂糖	にんじん・たまねぎ	
牛乳	牛乳	牛乳			23.3	
15(木)	主食	麦ご飯		米・麦		602
	おかず	ふりかけ	かつおぶし・のり			
		肉豆腐 春雨サラダ	豆腐・豚肉	油・砂糖	こんにゃく・ねぎ・にんじん もやし・キャベツ・きゅうり	
牛乳	牛乳	牛乳			26.0	
16(金)	主食	麦ご飯		米・麦		623
	おかず	やきとり丼	鶏肉	さつまいも・油・砂糖 でん粉・小麦粉・ごま	ねぎ	
		小松菜とツナのマスタード和え	ツナ		キャベツ・こまつな	
牛乳	牛乳	牛乳			22.0	
19(月)	主食	きなこ揚げパン	きなこ	小麦粉・砂糖・油		546
	おかず	彩りボールスープ	鶏肉	油・砂糖・でん粉 小麦粉・はるさめ	たまねぎ・にんじん・しょうが キャベツ・たけのこ・マッシュルーム	
		海藻サラダ	わかめ・こんぶ・とさかのり	油・砂糖	きゅうり・キャベツ・コーン	
牛乳	牛乳	牛乳			19.9	
20(火)	主食	白飯		米		588
	おかず	厚揚げのみそ煮	厚揚げ・豚肉・みそ	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				
牛乳	牛乳	牛乳			25.1	
21(水)	主食	ピラフ	あさり	米・バター	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン	628
	おかず	クリスピーチキン	鶏肉	油・小麦粉・でん粉	にんにく	
		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			18.5	

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	今月の平均栄養量	
	たんぱく質 24g (範囲18~32g)	エネルギー (Kcal)	613
		たんぱく質 (g)	22.8

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

○ 11月1日～11月30日

		食材	産地実績
青果類		にんじん	埼玉、北海道
		しめじ	山形、長野
		じゃがいも	北海道
		にんにく	青森
		キャベツ	千葉、茨城、群馬
		きゅうり	埼玉
		ごぼう	青森
		もやし	栃木
		だいこん	千葉
		チンゲンサイ	埼玉
		セロリー	長野、愛知
		かぶ	埼玉
		こまつな	さいたま市、埼玉
		根深ねぎ	埼玉
		さといも	埼玉
		さつまいも	千葉
		ブロッコリー	埼玉
		水菜	茨城
		えのきたけ	長野
		青ピーマン	茨城
	しょうが	高知	
	ほうれんそう	埼玉	
	みかん	愛媛、和歌山	
	かき	和歌山	
肉類		豚肉	青森、大分
		鶏肉	青森
		鶏卵	埼玉
		うずら卵	愛知、静岡、群馬、千葉、熊本
魚類		さんま	北海道、宮崎、岩手、千葉
		マバル	アラスカ
		さば	ノルウェー
		まぐろ	中西部太平洋
		ししゃも	カナダ・ノルウェー
		きびなご	瀬戸内海
	ちりめんじゃこ	瀬戸内海	
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>

11月21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
11 1,7,8	ホウレンソウ	<4.8	<4.0	-
11 1,7,8	イチゴ	<3.0	<2.9	-
11 1,7,8	シュンギク	<5.0	<6.0	-
11 1,8	ダイズ	<4.3	<5.8	-
11 14,15	ネギ	<5.0	<4.7	-
11 14,15	ニンジン	<3.8	<3.8	-

※「<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>11月21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
10 24	小麦粉(パン・うどん用)	<1.7	<6.1
10 14	小麦粉(中華めん用)	<1.9	<6.0
10 14	小麦粉(パン用)	<1.4	<3.0
11 1	精白米(統一規格米)	<1.6	<3.5

※「<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>

11月21日現在

採取日 月 日	品 目	検査結果
		放射性セシウム計
11 7	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>

11月21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 5	(市内)米(玄米)	<4.2	<4.3	-
11 10	(市内)さつまいも	<2.14	<2.01	<4.2
11 17	(市内)だいこん	<2.60	<1.88	<4.5
11 17	(市内)かぶ	<1.62	<2.37	<4.0

※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>

11月21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
11 1	(栃木県)里芋	不検出<12.2	不検出<10.6	不検出<22.8
11 8	(茨城県)キャベツ	不検出<12.1	不検出<10.1	不検出<22.2
11 8	(埼玉県)きゅうり	不検出<11.9	不検出<10.5	不検出<22.4
11 9	(和歌山県)みかん	不検出<11.5	不検出<10.0	不検出<21.5
11 11	(栃木県)もやし	不検出<11.5	不検出<10.5	不検出<22.0
11 11	(岩手県)鶏肉	不検出<11.9	不検出<10.4	不検出<22.3
11 16	(茨城県)セロリー	不検出<12.2	不検出<10.5	不検出<22.7
11 16	(青森県)ごぼう	不検出<11.9	不検出<10.3	不検出<22.3
11 17	(北海道)玉ねぎ	不検出<11.4	不検出<9.8	不検出<21.2
11 18	(埼玉県)長ねぎ	不検出<12.0	不検出<11.0	不検出<23.0

※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 12月

平成28年12月14日
さいたま市立芝川小学校

かぜに負けない体をつくりましょう！

2学期もあと少しとなりました。これからますます寒さも厳しくなってきます。かぜをひかずに元気に過ごせるよう、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



で かぜを
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

さらに・・・

外から帰った時や食事の前には、石けんで手を洗い、ブクブクうがいをしてからガラガラうがいをしましょう。また、人の多い場所に出かける時は、かぜ予防のために、マスクをつけることをおすすめします。



冬至



12月22日は**冬至**です。1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔から**ゆず湯**に入って、**かぼちゃ**を食べる風習があります。これはかぜをひきにくくするといわれているからです。また、冷蔵庫がなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝された野菜でした。

冬至メニューの紹介♪ **いとこ煮**・・・かぼちゃとあずきの煮物です。いとこ煮という由来は「かたいものから甥甥（おいおい）煮ていくから」という意味があるそうです。

《材料》～4人分～

- ・かぼちゃ 160g
- ・あずき(乾) 20g
- ・砂糖 20g
- ・食塩 少々
- ・水 100ml

《作り方》

- ① かぼちゃは1.5cm角くらいに切って蒸しておく
- ② あずきは分量外の水で一度ゆでこぼし、あくを抜く
- ③ 規定量の水で柔らかくなるまで煮て、砂糖・食塩を入れる
- ④ ①と③を合わせて仕上げる

