



平成28年度1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 | |
| 10(火) | 主食 | シュガーあげパン | 脱脂粉乳 | 小麦粉・砂糖・油 | | 572 |
| | 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 | |
| | | 小松菜とチーズのサラダ | チーズ・のり | | こまつな・きゅうり・わさび | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 11(水) | 主食 | あさりと大根のご飯 | 油揚げ・あさり | 米・油 | だいこん・にんじん | 611 |
| | おかず | 紅白雑煮 | 鶏肉 | もち・さといも | にんじん・だいこん・こまつな | |
| | | アーモンド小魚 | かえりにほし・アーモンド | 砂糖・油・ごま | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 12(木) | 主食 | 麦ご飯 | | 麦・米 | | 584 |
| | おかず | マーボー豆腐 | 豆腐・豚肉・みそ | 砂糖・油・でん粉 | たまねぎ・にんじん・たけのこ・ねぎ | |
| | | ナムル | | 油・砂糖 | しょうが・にんにく・グリーンピース | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 13(金) | 主食 | まいたけご飯 | 昆布・豚肉・油揚げ | 米・砂糖・ごま | まいたけ | 613 |
| | おかず | 大根と蒸し鶏のサラダ | わかめ・鶏肉 | 油・砂糖 | だいこん・きゅうり・ほれんそう | |
| | | 白玉栗ぜんざい | あずき・栗 | しらたま・砂糖 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 16(月) | 主食 | 麦ご飯 | | 米・麦 | | 669 |
| | おかず | 彩の国納豆 | 大豆 | | | |
| | | 肉じゃが | 豚肉・生揚げ | じゃがいも・油・砂糖 | たまねぎ・にんじん・こんにゃく・さやいんげん | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 17(火) | 主食 | 食パン | 脱脂粉乳 | 小麦粉・砂糖・油 | | 602 |
| | おかず | メープルシロップ | | メープルシロップ・はちみつ | | |
| | | サーモンチャウダー | さけ・ベーコン・牛乳 | じゃがいも・油・小麦粉・バター | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 18(水) | 主食 | おにぎり | のり | | うめぼし | 715 |
| | おかず | くじらの竜田揚げ | くじら | 油 | しょうが | |
| | | すいとん | 鶏肉・油揚げ | じゃがいも・小麦粉 | にんじん・たまねぎ・ねぎ | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 19(木) | 主食 | 発芽玄米入りご飯 | | 発芽玄米・米 | | 638 |
| | おかず | 芝川カレー | 豚肉・チーズ・脱脂粉乳 | じゃがいも・小麦粉 | しょうが・にんにく・りんご・トマト | |
| | | さわやかサラダ | | バター・油 | セロリー・たまねぎ・にんじん | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 20(金) | 主食 | 肉もっそ | 豚肉・豆腐 | 米・油・砂糖 | にんじん・しいたけ・ごぼう | 658 |
| | おかず | ししゃもフライ | ししゃも | 油 | こんにゃく・えだまめ | |
| | | 豆乳入り味噌汁 | 鶏肉・油揚げ・豆乳・味噌 | 油 | だいこん・はくさい・にんじん・こまつな・ねぎ | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | |



平成28年度1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となる | (黄) おもにエネルギーのもととなる | (緑) おもに体の調子を整えるものとなる | |
| 23(月) | 主食 | 麦ご飯 | | 米・麦 | | 579 |
| | おかず | 親子丼 | 卵・鶏肉 | 油・砂糖・でん粉 | にんじん・たまねぎ・たけのこ | |
| | | 胡麻酢和え | ごま | 砂糖 | しいたけ・グリーンピース | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | こまつな・もやし | 23.7 |
| 24(火) | 主食 | のっぺうどん | 豚肉・生揚げ | うどん・里芋・油・砂糖・でん粉 | ごぼう・にんじん・だいこん | 637 |
| | おかず | 笹かまの天ぷら | 笹かまぼこ・青のり | 小麦粉 | | |
| | | ゆずの香り漬け | | | はくさい・キャベツ・きゅうり・ゆず | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 砂糖 | | 24.4 |
| 25(水) | 主食 | 黒パン | 脱脂粉乳 | 小麦粉・黒糖 | | 588 |
| | おかず | 白花豆のシチュー | 白花豆・鶏肉・牛乳 | じゃがいも・小麦粉・バター・油 | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム | |
| | | フレンチサラダ | | 油・砂糖 | グリーンピース | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | キャベツ・きゅうり・みかん・たまねぎ | 22.2 |
| 26(木) | 主食 | 麦ご飯 | | 米・麦 | | 647 |
| | おかず | 生揚げとうすら卵の甘酢煮 | 生揚げ・うすら卵・豚肉 | 油・砂糖・でん粉 | にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト | |
| | | 海藻サラダ | わかめ・昆布・とさかのり | 油・砂糖 | チンゲンサイ・たけのこ・しいたけ | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | きゅうり・キャベツ・コーン | 25.7 |
| 27(金) | 主食 | かて飯 | 豚肉・油揚げ | 米・油・砂糖 | ずいき・ごぼう・しらたき・しいたけ | 579 |
| | おかず | さばの塩焼き | さば | | | |
| | | 豚汁 | 豚肉・豆腐・味噌 | 油 | だいこん・ねぎ・ごぼう・にんじん | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | ほうれんそう・こんにゃく | 27.7 |
| 30(月) | 主食 | 麦ご飯 | | 米・麦 | | 594 |
| | おかず | ハタハタの竜田揚げ | ハタハタ | 油 | しょうが | |
| | | きりたんぼ汁 | 鶏肉 | きりたんぼ・油 | ごぼう・にんじん・しらたき・まいたけ・ねぎ・こまつな | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | もやし・ほうれんそう・きく | 21.4 |
| 31(火) | 主食 | ペペロンチーノ | ベーコン・フランクフルト | スパゲッティ・油 | にんにく・たまねぎ・キャベツ | 608 |
| | おかず | シナモンポテト | | さつまいも・油・砂糖・バター | にんじん・ピーマン・とうがらし | |
| | | ひじきのマリネ | ひじき | 砂糖・油 | だいこん・にんじん・きゅうり | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | 19.3 |

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) 618

たんぱく質 (g) 23.9

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 | |

○ 12月1日～12月21日

| | | 食材 | 産地実績 |
|-----|----|--------|----------------|
| 青果類 | | にんにく | 青森 |
| | | しょうが | 高知 |
| | | たまねぎ | 北海道 |
| | | もやし | 栃木 |
| | | キャベツ | 愛知 |
| | | にら | 茨城 |
| | | 根深ねぎ | 埼玉 |
| | | じゃがいも | 北海道 |
| | | にんじん | 埼玉 |
| | | ごぼう | 青森 |
| | | れんこん | 茨城 |
| | | だいこん | 千葉 |
| | | はくさい | 茨城 |
| | | しめじ | 山形 |
| | | えのきたけ | 長野 |
| | | ほうれんそう | 埼玉 |
| | | セロリー | 静岡 |
| | | ブロッコリー | 埼玉 |
| | | カリフラワー | 埼玉 |
| | 肉類 | | かぼちゃ |
| | | さつまいも | 千葉 |
| | | きゅうり | 埼玉 |
| | | ピーマン | 宮崎 |
| | | こまつな | 埼玉、さいたま市 |
| | | さといも | 埼玉 |
| | | みかん | 和歌山 |
| | | 豚肉 | 群馬 |
| | | 鶏肉 | 岩手 |
| | | 鶏卵 | 埼玉 |
| 魚類 | | うずら卵 | 愛知、静岡、群馬、千葉、熊本 |
| | | ほっけ | アラスカ |
| | | 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 | | かえりにぼし | 瀬戸内海 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

※調味料、加工食品等は記載していません。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>

12月16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 |
| 12 12.6 | ダイズ | <4.7 | <5.0 | - |
| 12 5.6 | ハクサイ | <5.3 | <4.4 | - |
| 12 5.6 | ネギ | <4.0 | <3.6 | - |
| 12 5.6 | カブ | <3.9 | <3.6 | - |
| 12 5.6 | クワイ | <4.5 | <4.8 | - |
| 12 5.6 | イチゴ | <3.7 | <4.4 | - |

※「<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> 12月16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 |
| 12 7 | 精白米(統一規格米) | <1.3 | <2.7 |
| 11 15 | 小麦粉(中華めん用) | <0.95 | <4.1 |
| 11 16 | 小麦粉(パン用) | <1.5 | <4.2 |
| 11 17 | 小麦粉(パン・うどん用) | <1.7 | <4.8 |

※「<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>

12月16日現在

| 採取日 月 日 | 品 目 | 検査結果 |
|------------|-------------|-----------|
| | | 放射性セシウム計 |
| 12 5 | 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>

12月16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 |
| 12 1 | (千葉県)キャベツ | <1.01 | <1.08 | <2.1 |
| 12 1 | (千葉県)だいこん | <1.92 | <1.81 | <3.7 |
| 12 15 | (市内)はくさい | <0.690 | <0.868 | <1.6 |
| 12 15 | (市内)さといも | <1.51 | <1.86 | <3.4 |

※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>

12月16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 |
| 12 8 | (埼玉県)きゅうり | 不検出<12.0 | 不検出<10.3 | 不検出<22.3 |
| 12 8 | (静岡県)セロリー | 不検出<12.1 | 不検出<10.6 | 不検出<22.7 |
| 12 9 | (青森県)ごぼう | 不検出<11.6 | 不検出<10.1 | 不検出<21.7 |
| 12 13 | (埼玉県)小松菜 | 不検出<11.9 | 不検出<10.9 | 不検出<22.8 |
| 12 14 | (北海道)玉ねぎ | 不検出<11.6 | 不検出<10.4 | 不検出<22.0 |
| 12 14 | (岩手県)鶏肉 | 不検出<11.6 | 不検出<10.1 | 不検出<21.7 |
| 12 14 | (愛媛県)みかん | 不検出<11.3 | 不検出<9.8 | 不検出<21.1 |
| 12 15 | (北海道)じゃがいも | 不検出<11.3 | 不検出<10.0 | 不検出<21.4 |
| 12 15 | (熊本県)生姜 | 不検出<11.0 | 不検出<9.8 | 不検出<20.8 |
| 12 16 | (静岡県)しめじ | 不検出<12.5 | 不検出<11.1 | 不検出<23.6 |

※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 1月

平成29年1月13日
さいたま市立芝川小学校

3学期が始まり1週間が経ちました。冬休み中、ごちそうを食べたり、暖房のきいた室内で過ごしたりすることが多くなって運動不足になり、生活リズムも乱れがちだっと思います。規則正しい生活リズムを取り戻し、元気に登校しましょう。

1月16日～20日は芝川小学校の給食週間です

ぜん こん がっ こう きゅうしょくしゅう かん はじ 全国学校給食週間の始まり



明治22年に始まった給食は、戦争中に一時中断していましたが、米国の民間団体などから援助物資を受けて昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で再開されました。この日を記念して「学校給食感謝の日」と定められていましたが、その後、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について、理解や関心を深める週間となりました。

 **朝** ごはんを食べて **体**を



ウェイク・アップ
Wake Up!

朝から体がだるい、集中力がない、という人はいませんか。かむこと、味わうこと、飲み込むことで脳が刺激を受けます。さらに胃腸が動きはじめ、体温が上がっていくと、全身がどんどん目覚めていきます。

いつもより少し早く起きて、朝ごはんを食べ、1日の生活リズムを整えましょう。

—風邪の予防においしいみかん—

冬の季節、こたつに欠かせない果物としてあげられるのが「みかん」です。みかんには、風邪などの予防に役立つビタミンCが豊富に含まれていて、1日に2～3個食べるだけで、1日に必要な量を補給することができます。みかんを食べて、かぜに負けないからだをつくりましょう。