


平成29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) 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	
3(火)	主食	ツイストパン	スキムミルク	小麦粉・油・さとう		665
	おかず	まめとウィンナーのトマトに	ウィンナー・チーズ	じゃがいも・油・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく	
		チーズサラダ	チーズ	油・さとう	トマト・マッシュルーム	
		ようなしのゼリー		さとう	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	牛乳	牛乳	牛乳		ようなし	
4(水)	主食	ごはん		米		686
	おかず	さんまのかばやきどん	さんま	でんぷん・油・さとう		
		月見だんごじる	とり肉	しらたまだんご・さといも・油	だいこん・ほうれんそう・にんじん	
		こぶちゃあえ	こんぶ		キャベツ・きゅうり	
	牛乳	牛乳	牛乳			
5(木)	主食	ごはん		米		633
	おかず	しせんどうふ	とり肉・とうふ	油・でんぷん・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく・ねぎ	
		秋のナムル		さとう	しょうが・たけのこ・しいたけ	
		いもようかん		さつまいも	もやし・こまつな・だいこん・しょうが	
	牛乳	牛乳	牛乳			
6(金)	主食	とりごぼうごはん	とり肉・あぶらあげ	油・さとう	にんじん・ごぼう・しめじ	635
	おかず	いわしのうめに	いわし	油・さとう・でんぷん	うめ	
		けんちんじる	とり肉・とうふ	じゃがいも・油	だいこん・こんにゃく・にんじん	
					ほうれんそう・ねぎ	
	牛乳	牛乳	牛乳			
10(火)	就学時健診のため、給食はありません。					
11(水)	主食	ごはん		米		614
	おかず	ホキのかんこくやくみソース	ホキ	でんぷん・油・さとう	ねぎ・にんにく	
		トックスープ	とり肉	油・トック	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	
		きよほう			きよほう	
	牛乳	牛乳	牛乳			
12(木)	主食	はつがげんまいいりごはん		米・はつがげんまい		625
	おかず	タコライス・チーズ	ぶた肉・だいず	油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト	
			チーズ		キャベツ・コーン	
		マカロニスープ	とり肉	じゃがいも・油・マカロニ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	
	牛乳	牛乳	牛乳			
13(金)	主食	きつねうどん	あぶらあげ・とり肉	うどん・油・さとう	にんじん・ねぎ・しいたけ	586
	おかず	いももち		じゃがいも・でんぷん・さとう		
		からしあえ			こまつな・キャベツ・もやし	
	牛乳	牛乳	牛乳			
16(月)	主食	れんこんごはん	ぶた肉・あぶらあげ・こんぶ	油・さとう	にんじん・ごぼう・れんこん	540
	おかず	さわらのてりやき	さわら	さとう		
		ごまずあえ	ごま	さとう	こまつな・もやし	
	牛乳	牛乳	牛乳			
17(火)	主食	シュガーあげパン	スキムミルク	小麦粉・油・さとう		589
	おかず	いろどりボールスープ	とり肉	油・さとう・でんぷん	キャベツ・たけのこ・にんじん	
				小麦粉・はるさめ	たまねぎ・マッシュルーム・こまつな	
		アーモンドサラダ		アーモンド・油・さとう	きゅうり・キャベツ・にんじん	
	牛乳	牛乳	牛乳			
18(水)	主食	きのこピラフ	ぶた肉	米・油・バター	にんじん・たまねぎ・しめじ・エリンギ	556
	おかず	ハーブチキン	とり肉	さとう	マッシュルーム・グリーンピース	
		だいこんとツナのサラダ	ツナ	油・さとう	だいこん・きゅうり・コーン	
	牛乳	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。

平成29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) 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	
19(木)	主食	はつがげんまいいりごはん	米・はつがげんまい		612 19.1
	おかず	芝川カレー	ぶた肉・チーズ スキムミルク	じゃがいも・こむぎこ 油・バター	
		てづくりふくじんづけ		油・さとう	
	牛乳	牛乳	牛乳		
20(金)	主食	ごはん	米		610 24.4
	おかず	厚あげとキムチのいために	厚あげ・ぶた肉	油・さとう・でんぷん にんじん・たまねぎ・にら	
		かいそうサラダ	わかめ・こんぶ・とさかのり	油・さとう はくさい・もやし	
		りんご		キャベツ・きゅうり・コーン りんご	
牛乳	牛乳	牛乳			
23(月)	主食	むぎごはん	米・むぎ		592 21.2
	おかず	わかめふりかけ	わかめ・のり・かつおぶし	さとう	
		じゃがいもの肉みそソース	ぶた肉・みそ	じゃがいも・油・さとう・でんぷん たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
		ゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・あかじそ	
牛乳	牛乳	牛乳			
 24(火)	主食	しんしゅうおこわ	とり肉・あぶらあげ・こんぶ	米・くるみ・油 にんじん・しめじ	645 25.3
	おかず	さばのたつたあげ	さば	油・でんぷん しょうが	
		のっぺいじる	とり肉・ちくわ	じゃがいも・油・でんぷん にんじん・だいこん・しいたけ	
	牛乳	牛乳	牛乳	ごぼう・こまつな・ねぎ	
25(水)	主食	タンメン	ぶた肉・うずらたまご	めん・油・でんぷん しょうが・キャベツ・にんじん	618 23.1
	おかず	さつまいものフラワーあげ		さつまいも・油・さとう・はちみつ ねぎ・チンゲンサイ・しいたけ	
		ちゅうかあえ	わかめ	油・さとう だいこん・きゅうり	
	牛乳	牛乳	牛乳		
26(木)	主食	はちみつパン	スキムミルク	こむぎこ・油・さとう・はちみつ	576 21.3
	おかず	くりときのこのシチュー	とり肉・牛乳	じゃがいも・こむぎこ たまねぎ・にんじん・しめじ	
		ひじきのマリネ	スキムミルク	くり・バター たもぎたけ	
	牛乳	牛乳	牛乳	だいこん・きゅうり・にんじん	
27(金)	主食	むぎごはん	米・むぎ		652 25.9
	おかず	厚あげとうずらたまごのあますに	厚あげ・ぶた肉 うずらたまご	油・さとう・でんぷん にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ	
		しおこんぶあえ	こんぶ・ごま	油 たけのこ・チンゲンサイ・しいたけ・トマト	
	牛乳	牛乳	牛乳	キャベツ・きゅうり・かぶ	
 30(月)	主食	やきにくチャーハン	ぶた肉	米・油・さとう にんじん・にんにく・しょうが	538 22.0
	おかず	厚やきたまご	たまご	ねぎ・こまつな	
		はるさめサラダ	ごま	油・さとう キャベツ・きゅうり・にんじん	
	牛乳	牛乳	牛乳		
 31(火)	主食	くろパン	スキムミルク	こむぎこ・油・さとう・こくとう	559 17.7
	おかず	かぼちゃのシチュー	ベーコン・牛乳	じゃがいも・バター にんじん・たまねぎ・かぼちゃ	
		こまつなとわかめのサラダ	スキムミルク	油・こむぎこ	
	牛乳	牛乳	牛乳	こまつな・コーン・きゅうり	

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)	607
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・特別支援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 29 日

		食材	産地実績
青果類		じゃがいも	青森
		たまねぎ	北海道
		にんじん	北海道
		にんにく	青森
		だいこん	北海道
		きゅうり	群馬、山形、千葉、茨城
		根深ねぎ	青森、山形
		しょうが	高知
		なす	埼玉
		とうがん	愛知
		もやし	栃木
		キャベツ	群馬
		かぶ	青森
		セロリ	長野
		えのきたけ	長野
		みずな	茨城
		しめじ	山形
		ほうれんそう	栃木、埼玉
		なめこ	山形
	まいたけ	山形	
	ごぼう	青森	
	青ピーマン	茨城	
	さつまいも	茨城、千葉	
	にら	茨城	
肉類		豚肉	群馬
		鶏肉	岩手
		鶏卵	埼玉
魚類		かれい	アメリカ
		さけ	北海道、岩手
		いわし	千葉、岩手、宮城、青森、北海道
		かたうちいわし	瀬戸内海、広島
		ししゃも	ノルウェー、アイスランド
		えび	ベトナム、インド
その他			

※調味料、加工食品等は記載しておりません。検収記録簿に記録しております。

～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>

平成29年度は国のガイドラインが大幅に改正され、埼玉県は「栽培/飼養管理が可能な品目群」(野菜、果樹、茶、きのこ類、原乳、畜産物、水産物<内水面魚種>)欄の調査対象自治体から除外されることとなりました。

それにともない、平成28年度までは、県のホームページに調査結果がほぼ毎週公表されていましたが、平成29年度からは四半期毎(3か月に1度)に公表されることになりました。

したがって、埼玉県の検査結果については、県から公表があった月に結果を掲載いたします。詳しくは、県のホームページをご覧ください。

<(公財)埼玉県学校給食会の検査結果> 9月19日現在

検査依頼日		品目	検査結果	
月	日		放射性ヨウ素	放射性セシウム計
8	10	小麦粉(パン用)	<1.5	<5.1
8	17	小麦粉(中華めん用)	<1.7	<4.1
8	22	小麦粉(パン・うどん用)	<2.3	<5.4
8	22	小麦粉(パン・ソフトめん用)	<1.7	<5.7
9	1	精白米(統一規格米)	<1.4	<4.0

※「<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>

9月19日現在

製造日		品目	検査結果	
月	日		放射性セシウム計	
9	14	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>

9月19日現在

採取日		品目	検査結果		
月	日		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	17	(長野県)ズッキーニ	<1.69	<2.42	<4.1
8	17	(群馬県)なす	<2.03	<2.33	<4.4
9	14	(茨城県)チンゲン菜	<2.18	<2.19	<4.4
9	14	(青森県)ミニトマト	<2.08	<2.34	<4.4

※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>

9月19日現在

使用日		品目	検査結果		
月	日		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	(茨城県)豚肉	不検出<10.5	不検出<9.4	不検出<19.9
9	6	(茨城県)ピーマン	不検出<11.2	不検出<10.1	不検出<21.3
9	8	(長野県)しめじ	不検出<10.7	不検出<9.7	不検出<20.4
9	8	(新潟県)えのきたけ	不検出<10.8	不検出<9.7	不検出<20.4
9	12	(岩手県)きゅうり	不検出<10.6	不検出<9.6	不検出<20.3
9	12	(青森県)大根	不検出<11.3	不検出<10.0	不検出<21.4
9	13	(青森県)長ねぎ	不検出<11.1	不検出<9.7	不検出<20.8
9	13	(群馬県)キャベツ	不検出<11.0	不検出<9.6	不検出<20.6
9	14	(北海道)玉ねぎ	不検出<11.0	不検出<9.6	不検出<20.7
9	14	(北海道)じゃが芋	不検出<11.1	不検出<9.7	不検出<20.9
9	15	(埼玉県)小松菜	不検出<11.4	不検出<9.8	不検出<21.2
9	15	(埼玉県)人参	不検出<11.2	不検出<9.9	不検出<21.1

※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

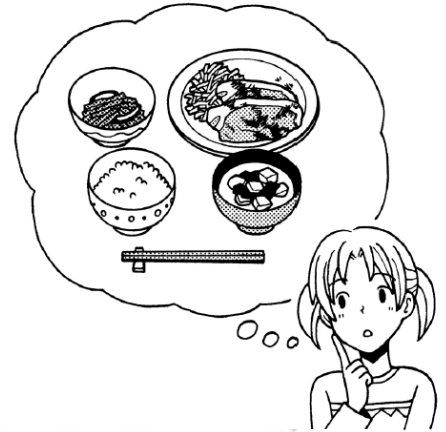
平成29年10月6日
さいたま市立芝川小学校

天候も落ち着き、過ごしやすい季節となりました。しっかりと食事を取り、丈夫なからだをつくって、勉強やスポーツ、読書など様々なことに取り組みましょう。

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、わたしたちの体は自分自身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知ることが大切になります。



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、体の中での主な働きによって、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>

★もぐもぐレシピ★

☆手作り福神漬<4人分>

《材料》

- ・きゅうり・・・50g
- ・だいこん・・・160g
- ・れんこん・・・30g
- ・しょうが・・・お好みで
- ・砂糖・・・5g
- ・りんご酢・・・5g
- ・しょうゆ・・・20g
- ・みりん・・・4g

A

《作り方》

- ① Aの調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ② きゅうりは輪切り、だいこん・れんこんは薄めのいちょう切りにして、それぞれゆでて冷ます。
- ③ 野菜の水分を切り、①と合わせ、冷蔵庫に入れて、漬け込む。

★カレーの副菜におすすめのレシピです。りんご酢でなく穀物酢等でも可能です。お好みで砂糖の量を調整してください。ご家庭でもぜひお試しください。