



平成29年度11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	
1(水)	主食	だいたいひじきごはん	だいず・ひじき・とり肉 あぶらあげ	米・油・さとう	にんじん・こんにゃく・しいたけ	588
	おかず	さんまのみみじに きのこいりおひたし	さんま	さとう	だいこん・パプリカ こまつな・にんじん・しめじ	24.1
	牛乳	牛乳	牛乳			
2(木)	主食	ガーリックフランスパン チーズオムレツ	スキムミルク たまご・チーズ	パン・さとう・油・バター バター・油・さとう	にんにく・パセリ	630
	おかず	ポトフ フレンチサラダ	ぶた肉	じゃがいも・油 油・さとう	セロリー・たまねぎ・にんじん かぶ・キャベツ キャベツ・きゅうり・みかん	23.8
	牛乳	牛乳	牛乳			
6(月)	主食	麦ごはん		米・麦		608
	おかず	さばのしおやき まゆたまじる ねぎぬた	さば とり肉・なると かまぼこ・わかめ・みそ	しらたまだんご・さといも さとう	にんじん・しめじ・こまつな ねぎ	25.0
	牛乳	牛乳	牛乳			
7(火)	主食	かみかみごはん	だいず・ぶた肉・こんぶ	米・油・さとう	ごぼう・にんじん・しいたけ・こんにゃく	586
	おかず	ししゃものごまフライ こまつなのいそかあえ	ししゃも・ごま のり	小麦粉・でんぷん	こまつな・もやし	23.4
	牛乳	牛乳	牛乳			
8(水)	主食	おっきりこみふううどん	とり肉・あつあげ あぶらあげ	うどん・油・さとう さといも	だいこん・ごぼう・ねぎ しいたけ・にんじん	621
	おかず	だいずとカシューナッツと こざかなのからあげ からしあえ	だいず・かえりにほし	油・さとう カシューナッツ	こまつな・キャベツ・もやし	26.1
	牛乳	牛乳	牛乳			
9(木)	主食	はつがげんまいいりごはん		米・はつがげんまい		611
	おかず	メヌード こまつなとチーズのサラダ	ぶた肉・ひよこまめ フランクフルト チーズ・のり	油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・トマト こまつな・きゅうり	24.4
	牛乳	牛乳	牛乳			
10(金)	主食	麦ごはん		米・麦		533
	おかず	ぶたキムチどん ナムル	ぶた肉	油・さとう・でんぷん ごま 油・さとう	にんにく・しょうが・もやし・ねぎ・にら たけのこ・たまねぎ・キャベツ・はくさい もやし・こまつな・にんじん しょうが・にんにく	20.8
	牛乳	牛乳	牛乳			
13(月)	主食	麦ごはん		米・麦		604
	おかず	あつあげとさといもの ごまみそに みずなののりあえ	あつあげ・とり肉 みそ とり肉・のり	さといも・油・さとう ごま	にんじん・だいこん・ごぼう こんにゃく キャベツ・だいこん・みずな	24.2
	牛乳	牛乳	牛乳			
15(水)	主食	麦ごはん		米・麦		614
	おかず	ちゅうかどん きりぼしだいこんのサラダ とうにゅうプリン	ぶた肉・いか うずらたまご	油・でんぷん さとう・油 さとう	しょうが・キャベツ・にんじん・きくらげ チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ・もやし だいこん・もやし・にんじん・きゅうり	22.2
	牛乳	牛乳	牛乳			
16(木)	主食	こどもパン	スキムミルク	小麦粉・油・さとう		608
	おかず	てりやきチキン しおきゅうり マカロニスープ	とり肉 とり肉・ベーコン	こむぎこ・油・さとう じゃがいも・油・マカロニ	たまねぎ きゅうり たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム	23.5
	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のになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる		
17(金)	主食	しゃくしなごはん	ちりめんじゃこ	油・ごま	しゃくしな	576
	おかず	あつやきたまご	たまご			
		のっぺいじる	とり肉・ちくわ	じゃがいも・でんぷん・油	にんじん・だいこん・しいたけ	ごぼう・こまつな・ねぎ
	牛乳	牛乳	牛乳			
20(月)	主食	麦ごはん		米・麦		640
	おかず	肉じゃが	とり肉・あつあげ	じゃがいも・油・さとう	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
		ひじきのピリからあえ	ひじき・ツナ	油・さとう	にんじん・だいこん・しいたけ・たまねぎ	こんにゃく
	牛乳	牛乳	牛乳			
21(火)	主食	狭山の抹茶ミルクあげパン	スキムミルク	こむぎこ・油・さとう	まっちゃん	611
	おかず	とうふのスープに	とうふ・とり肉・あさり	油・でんぷん	にんじん・たまねぎ・だいこん	
		かいそうサラダ	わかめ・こんにゃく・とさかのり	油・さとう	チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり・コーン
	牛乳	牛乳	牛乳			
22(水)	主食	ふきよせごはん	とり肉・あぶらあげ	米・くり・油・さとう・ぎんなん	にんじん・しいたけ	608
	おかず	さわらの深谷ねぎみそやき	さわら・みそ	油・さとう	ねぎ	
		しおこんにゃくあえ	こんにゃく	油・ごま	キャベツ・きゅうり・かぶ	
	牛乳	牛乳	牛乳			
24(金)	主食	ごはん		米		672
	おかず	小江戸カレー	ぶた肉・チーズ	さつまいも・油	しょうが・にんにく・たまねぎ	
		だいこんとツナのサラダ	スキムミルク	こむぎこ・バター	セロリー・トマト・りんご	
	牛乳	牛乳	牛乳			
27(月)	主食	はちみつパン	スキムミルク	こむぎこ・油・さとう		612
	おかず	ホキのレモンソース	ホキ	油・さとう・でんぷん	レモン	
		ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも・油	キャベツ	たまねぎ・にんじん・セロリー
	牛乳	牛乳	牛乳			
28(火)	主食	東松山やきとりごはん	ぶた肉・みそ	油・さとう・ごま	にんにく・しょうが・ねぎ・りんご	547
	おかず	さわにわん	ぶた肉	油・でんぷん	ごぼう・にんじん・だいこん	
		ゆかりあえ			こんにゃく・ねぎ	キャベツ・きゅうり・あかじそ
	牛乳	牛乳	牛乳			
29(水)	主食	深谷ねぎラーメン	ぶた肉・牛乳・みそ	めん・油	しょうが・にんにく・もやし・ねぎ	607
	おかず	ふかしいも			にんじん・キャベツ	
		ちゅうかあえ	わかめ	さつまいも		
	牛乳	牛乳	牛乳			
30(木)	主食	ツイストパン	スキムミルク	こむぎこ・油・さとう		606
	おかず	彩の国シチュー	とり肉・しろはなまめ	さつまいも・こむぎこ	たまねぎ・プロッコリー	
		おやこまめサラダ	スキムミルク・牛乳	バター・油	にんじん	
	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。

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)	604
たんぱく質 (g)	23.6

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	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3日～10月31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
		にんにく	青森
		キャベツ	茨城、群馬
		きゅうり	千葉
		だいこん	青森
		ほうれんそう	埼玉
		根深ねぎ	山形
		しょうが	高知
		りょくとうもやし	栃木
		ごぼう	青森
		しめじ	山形
		チンゲンサイ	埼玉
		青ピーマン	茨城
		れんこん	茨城
		エリンギ	長野
		セロリ	長野
		にら	茨城
		こまつな	さいたま市、埼玉
	さつまいも	千葉	
	かぶ	埼玉	
	さといも	千葉	
	りんご	青森	
肉類		豚肉	埼玉、群馬、青森、岩手
		鶏肉	青森
		鶏卵	埼玉
		うずら卵	愛知、静岡、群馬
魚類		ホキ	ニュージーランド
		さわら	韓国
		まぐろ	ベトナム
		さんま	北海道、青森
		いわし	北海道、青森、千葉、石川
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>

10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
8/1	ナシ	<3.6	<3.5	-
8/15	ブドウ	<5.2	<6.9	-
8/21	ナス	<6.0	<6.5	-
8/29	カボス	<4.3	<3.2	-
9/12	クリ	<5.4	<5.6	-
9/25	サツマイモ	<4.6	<5.1	-

※「<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
9/1	精白米(統一規格米)	<1.4	<4.0
8/30	小麦粉(パン用)	<1.9	<4.9
9/20	小麦粉(パン・うどん用)	<1.9	<6.2
9/29	小麦粉(中華めん用)	<1.9	<4.5

※「<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>

10月16日現在

製造日 月 日	品 目	検査結果
		放射性セシウム計
10/9	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
10/5	(長野県)はくさい	<0.573	<0.868	<1.4
10/5	(青森県)ピーマン	<3.37	<3.34	<6.7
10/12	(群馬県)キャベツ	<0.761	<0.862	<1.6
10/12	(茨城県)トマト	<2.18	<2.13	<4.3

※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
9/29	(栃木県)ほうれん草	不検出<11.1	不検出<10.0	不検出<21.1
10/5	(岩手県)鶏肉	不検出<10.7	不検出<9.5	不検出<20.3
10/11	(山形県)長ねぎ	不検出<10.8	不検出<9.8	不検出<20.7
10/11	(群馬県)キャベツ	不検出<10.7	不検出<9.5	不検出<20.2
10/11	(栃木県)もやし	不検出<10.5	不検出<9.7	不検出<20.2
10/11	(北海道)人参	不検出<10.9	不検出<9.6	不検出<20.5
10/12	(埼玉県)きゅうり	不検出<10.8	不検出<9.6	不検出<20.4
10/13	(青森県)ごぼう	不検出<10.7	不検出<9.7	不検出<20.4
10/16	(青森県)大根	不検出<11.8	不検出<10.5	不検出<22.3
10/16	(北海道)玉ねぎ	不検出<11.3	不検出<10.3	不検出<21.6

※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 11月

平成29年11月10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、**フロッコリー・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！

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。



試食会で提供した信州おこわのレシピを載せますので、ぜひご家庭でもお試しください。

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。

**☆信州おこわ <4人分> ☆ 信州おこわは長野県の郷土料理です。昔はお米が少なくてもお腹がいっぱい
になるよう、粟や粟、山菜などをいれたおこわが食べられてきました。くるみは長野県東御市の特産品です。**

《材料》	・にんじん	50g
・精白米	260g	} A
・もち米	80g	
・しょうゆ	10g	
・塩	2g	
・水	400 ml	
・鶏肉（小間）	50g	
・水	40 ml	
	・しめじ	25g
	・油揚げ	25g
	・くるみ	20g
	・刻み昆布	2g
	・しょうゆ	8g
	・みりん	10g
	・塩	少々

《作り方》

- ① A を合わせてご飯を炊きます。
- ② 鍋に水を入れ煮立て、鶏肉を煮る。
- ③ にんじん、油揚げ、しめじ、昆布を入れる。
- ④ 調味料、くるみを入れて、煮切る。
- ⑤ 炊きあがったご飯に混ぜ合わせて仕上げる。

★学校では、具を先に作り、米を炊くときに具の煮汁を
使ってご飯を炊いています。ぜひ、お試しください。