



平成29年度12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(金) | 主食 | チャーハン(卵なし) | やきふた | 米・油 | にんじん・たまねぎ・ピーマン | 574 25.9 |
| | おかず | 彩の国ねぎみそパオズ | ぶた肉・みそ | パン粉・でんぷん・さとう・油 | | |
| | 牛乳 | はるさめスープ | とり肉・ベーコン・ほたて | 油・はるさめ | こまつな・たけのこ・にんじん・しいたけ | |
| 4(月) | 主食 | さといもとしめじのごはん | とり肉・こんぶ | 米・油・さとう | にんじん・ごぼう・こんにゃく | 552 25.5 |
| | おかず | ほっけのしおやき | あぶらあげ | さといも・ごま | しいたけ・しめじ | |
| | 牛乳 | かきたまじる | たまご | じゃがいも・でんぷん | たまねぎ・にんじん・ほうれんそう | |
| 5(火) | 主食 | 麦ごはん | | 米・麦 | | 681 25.8 |
| | おかず | カレーマーボーどん | ぶた肉・とうふ・みそ | 油・さとう・でんぷん | たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ | |
| | 牛乳 | インカのめざめからあげ | | じゃがいも・油 | にんにく・しょうが・ねぎ・グリーンピース | |
| 6(水) | 主食 | パン | スキムミルク | こむぎこ・油・さとう | パン | 778 29.7 |
| | おかず | スパゲッティミートピーンズ | ぶた肉・ひよこまめ・チーズ | スパゲッティ・油 | たまねぎ・にんじん・しょうが | |
| | 牛乳 | ブロッコリーとおいものサラダ | | じゃがいも・油・さとう | にんにく・トマト | |
| 7(木) | 主食 | はつがげんまいいりごはん | | 米・はつがげんまい | | 614 18.6 |
| | おかず | ふゆやさいかレー | ぶた肉・チーズ | こむぎこ・油・バター | たまねぎ・にんじん・だいこん・れんこん・トマト | |
| | 牛乳 | さわやかサラダ | | さつまいも | セロリー・マッシュルーム・にんにく・しょうが | |
| 8(金) | 主食 | 麦ごはん | | 米・麦 | | 654 26.7 |
| | おかず | くわいのからあげ | | 油・くわい | | |
| | 牛乳 | はっぼうさい | ぶた肉・いか | 油・さとう・でんぷん | しょうが・はくさい・にんじん・たまねぎ | |
| 11(月) | 主食 | パプリカライス | | 米・バター | | 651 26.1 |
| | おかず | クリームソース | えび・いか・あさり | 油・こむぎこ・バター | たまねぎ | |
| | 牛乳 | コーンサラダ | 牛乳・なまクリーム | 油・さとう | キャベツ・きゅうり・コーン | |
| 12(火) | 主食 | ほうとうふううどん | とり肉・あぶらあげ | うどん・油 | たまねぎ・にんじん・ごぼう | 640 21.7 |
| | おかず | こざかないりまつばいも | みそ | さつまいも・油・さとう・はちみつ | しめじ・ねぎ・かぼちゃ | |
| | 牛乳 | はくさいのこまあえ | かえりにぼし | 油・さとう・ごま | はくさい・にんじん・ほうれんそう | |
| 13(水) | 主食 | 麦ごはん | | 米・麦 | | 674 22.7 |
| | おかず | やきとりどん | とり肉 | 油・さとう・さつまいも | ねぎ | |
| | 牛乳 | こまつなとツナのマスタードあえ | まぐろ | でんぷん・はちみつ・ごま | こまつな・キャベツ・きゅうり | |
| 14(木) | 主食 | こどもパン | スキムミルク | こむぎこ・油・さとう | | 557 24.4 |
| | おかず | ホキのサルサソース | ホキ | 油・さとう・でんぷん | トマト・たまねぎ・にんにく・レモン | |
| | 牛乳 | ラビオリスープ | ぶた肉 | 油 | たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリー | |
| 15(金) | 主食 | 麦ごはん | | 米・麦 | | 611 24.9 |
| | おかず | あつあげとキムチのいために | あつあげ・ぶた肉 | 油・さとう・でんぷん | にんじん・たまねぎ・はくさい | |
| | 牛乳 | ハムいりはるさめサラダ | ハム | 油・さとう・でんぷん | にら・もやし | |
| 18(月) | 主食 | ココアあげパン | スキムミルク | こむぎこ・油・さとう | ココア | 572 21.1 |
| | おかず | あさりのチャウダー | ベーコン・あさり・牛乳 | 油・じゃがいも | たまねぎ・にんじん・パセリ | |
| | 牛乳 | こまつなとわかめのサラダ | わかめ | 油・さとう | こまつな・コーン・きゅうり | |
| 19(火) | 主食 | 麦ごはん | | 米・麦 | | 646 25.4 |
| | おかず | にくどうふ | ぶた肉・とうふ | 油・さとう | たまねぎ・にんじん・ねぎ・こんにゃく | |
| | 牛乳 | ゆずかあえ | あぶき | さとう | はくさい・キャベツ・ゆず | |
| 20(水) | 主食 | ピラフ | あさり・えび | 米・油・バター | にんじん・たまねぎ・ピーマン | 664 23.0 |
| | おかず | クリスマスチキン | とり肉 | 油・こむぎこ・でんぷん | マッシュルーム | |
| | 牛乳 | ミネストローネ | ベーコン・ひよこまめ | 油・じゃがいも・マカロニ | たまねぎ・セロリー・にんじん | |
| | 牛乳 | クリスマスロールケーキ(乳卵不使用) | とうにゅう | こむぎこ・さとう・でんぷん | かぶ・こまつな | |

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) | 633 |
| たんぱく質 (g) | 24.4 |

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 |

○ 11月1日～11月30日

| | 食材 | 産地実績 |
|--------|-----------|----------|
| 青果類 | にんじん | 青森、埼玉 |
| | しめじ | 山形 |
| | セロリ | 長野、静岡、愛知 |
| | たまねぎ | 北海道 |
| | じゃがいも | 北海道、千葉 |
| | かぶ | 埼玉 |
| | キャベツ | 群馬、愛知 |
| | きゅうり | 埼玉 |
| | 根深ねぎ | 埼玉、山形 |
| | ごぼう | 青森 |
| | りよくとうもろやし | 栃木 |
| | だいこん | 千葉 |
| | にんにく | 青森 |
| | しょうが | 高知 |
| | にら | 茨城 |
| | みずな | 茨城 |
| | えのきたけ | 長野 |
| | チンゲンサイ | 埼玉 |
| | さといも | 埼玉、千葉 |
| | さつまいも | 千葉 |
| ぎんなん | 青森、新潟 | |
| きくらげ | 大分 | |
| ブロッコリー | 埼玉 | |
| かき | 和歌山 | |
| 肉類 | 豚肉 | 群馬 |
| | 鶏肉 | 岩手 |
| | 鶏卵 | 埼玉 |
| | うずら卵 | 愛知、静岡、群馬 |
| 魚類 | さば | ノルウェー |
| | ししゃも | アイスランド |
| | かえり煮干し | 瀬戸内海 |
| | いか | ペルー |
| | まぐろ | ベトナム |
| | ぼたて | 青森 |
| | さんま | 宮城 |
| さわら | 韓国 | |
| 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>

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。それにともしない、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> 11月14日現在

| 検査依頼日 | 品目 | 検査結果 | |
|-------|----------------|--------|----------|
| | | 放射性ヨウ素 | 放射性セシウム計 |
| 10/30 | 精白米(統一規格米) | <1.5 | <3.9 |
| 9/26 | 小麦粉(パン用) | <1.6 | <4.7 |
| 10/24 | 小麦粉(パン・うどん用) | <1.7 | <4.7 |
| 10/24 | 小麦粉(パン・ソフトめん用) | <1.6 | <3.4 |
| 10/31 | 小麦粉(中華めん用) | <1.8 | <4.9 |

※「<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>

11月14日現在

| 製造日 | 品目 | 検査結果 |
|------|-------------|-----------|
| | | 放射性セシウム計 |
| 11/6 | 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14日現在

| 採取日 | 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 |
| 10/26 | (青森県)にんじん | <2.03 | <2.00 | <4.0 |
| 10/26 | (山梨県)なす | <1.53 | <2.03 | <3.6 |
| 11/2 | (千葉県)キャベツ | <0.583 | <0.820 | <1.4 |
| 11/2 | (栃木県)さといも | <2.17 | <2.92 | <5.1 |

※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>

11月14日現在

| 使用日 | 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 |
| 10/18 | (千葉県)さつまいも | 不検出<10.9 | 不検出<9.6 | 不検出<20.5 |
| 10/27 | (栃木県)もやし | 不検出<11.1 | 不検出<9.6 | 不検出<20.7 |
| 11/2 | (栃木県)豚肉 | 不検出<10.8 | 不検出<9.4 | 不検出<20.2 |
| 11/7 | (埼玉県)人参 | 不検出<10.7 | 不検出<9.2 | 不検出<19.8 |
| 11/8 | (埼玉県)きゅうり | 不検出<10.9 | 不検出<9.3 | 不検出<20.2 |
| 11/8 | (青森県)ごぼう | 不検出<10.9 | 不検出<9.6 | 不検出<20.5 |
| 11/8 | (愛媛県)みかん | 不検出<10.6 | 不検出<9.2 | 不検出<19.8 |
| 11/8 | (北海道)じゃがいも | 不検出<10.4 | 不検出<9.5 | 不検出<20.0 |
| 11/9 | (長野県)白菜 | 不検出<10.3 | 不検出<9.5 | 不検出<19.8 |
| 11/9 | (北海道)玉ねぎ | 不検出<10.7 | 不検出<9.5 | 不検出<20.2 |
| 11/10 | (埼玉県)長ねぎ | 不検出<11.0 | 不検出<9.7 | 不検出<20.6 |
| 11/10 | (千葉県)大根 | 不検出<10.9 | 不検出<9.4 | 不検出<20.3 |

※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29年12月5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。体調管理をしっかりと、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!

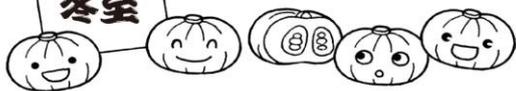
人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

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

