



平成29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)	
		(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	たんぱく質 (g)	
10(水)	主食	こどもパン	スキムミルク	こむぎこ・油・さとう	619	
	おかず	こまつなメンチカツ	とり肉	こむぎこ・油・でんぷん		
		ポイルキャベツ				こまつな・たまねぎ
		ミネストローネ	ベーコン・ひよこまめ	油・マカロニ		キャベツ
牛乳	牛乳			たまねぎ・セロリー・にんじん	20.5	
				じゃがいも		
				かぶ・トマト		
11(木)	主食	わかめごはん	わかめ	米	668	
	おかず	いわしのうめ	いわし	さとう		
		ごしきあえ		さとう		うめ
		しらたまくりぜんざい	あずき	しらたま・さとう		こまつな・もやし・にんじん
牛乳	牛乳			だいこん・コーン	22.3	
				くり		
12(金)	主食	まいたけごはん	とり肉・あぶらあげ・こんぶ	油・さとう・ごま	559	
	おかず	ちくさやき	たまご・とり肉	油・さとう		
		とうふとわかめのみそしる	とうふ・油あげ			ほうれんそう・にんじん
			わかめ・みそ			しいたけ・たけのこ
牛乳	牛乳			たまねぎ	24.0	
15(月)	主食	しょくパン	スキムミルク	こむぎこ・油・さとう	602	
	おかず	メープルふうシロップ		メープル・さとう		
		サーモンチャウダー	さけ・ベーコン	じゃがいも・バター		たまねぎ・にんじん・パセリ
		ブロッコリーサラダ	牛乳	こむぎこ		マッシュルーム
牛乳	牛乳			油・さとう	23.5	
				ブロッコリー・コーン・キャベツ		
				きゅうり・たまねぎ		
16(火)	主食	むぎごはん		米・麦	649	
	おかず	さいのくになっとう	なっとう			
		にくじゃが	ぶた肉・あつあげ	じゃがいも・油・さとう		たまねぎ・にんじん・こんにゃく・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				27.9	
17(水)	主食	あさりとだいこんのごはん	あさり・油あげ・ごま	油	697	
	おかず	さばのさいきょうあげ	さば・みそ	油・さとう		
		とうにゅういりみそしる	とり肉・とうふ	さといも・油		だいこん・にんじん・ねぎ
			とうにゅう・みそ			こんにゃく
牛乳	牛乳				27.8	
18(木)	主食	はつがげんまいいりごはん		米・はつがげんまい	612	
	おかず	しばかわカレー	ぶた肉・チーズ	じゃがいも・油		
		てづくりふくじんづけ	スキムミルク	バター		しょうが・にんにく・たまねぎ
				さとう		にんじん・セロリー・トマト
牛乳	牛乳			きゅうり・だいこん・れんこん・しょうが	19.1	
19(金)	主食	チーズパン	スキムミルク・チーズ	こむぎこ・油・さとう	692	
	おかず	ペペロンチーノスパゲッティ	ベーコン・フランクフルト	スパゲッティ・油		
		アーモンドサラダ		アーモンド・さとう・油		にんにく・たまねぎ・キャベツ・にんじん
						キャベツ・きゅうり・にんじん
牛乳	牛乳				25.1	

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。



平成29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)
			(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	たんぱく質 (g)
22(月)	主食	かてめし	ぶた肉・油あげ	油・さとう	ずいき・にんじん・ごぼう	581
		やしししゃも	ししゃも		しらたき・しいたけ	
	おかず	とんじる	ぶた肉・とうふ・みそ	油	だいこん・ねぎ・ほうれんそう	26.8
		牛乳	牛乳		ごぼう・にんじん・こんにゃく	
23(火)	主食	シュガーあげパン	スキムミルク	こむぎこ・油・さとう		598
		ワンタンスープ	ぶた肉・ベーコン	ワンタン・油	キャベツ・たまねぎ・にんじん	
	おかず	こまつなとチーズのサラダ	チーズ・のり		しいたけ・しょうが	20.9
		牛乳	牛乳		こまつな・きゅうり	
24(水)	主食	わかめうどん	とり肉・わかめ・油あげ	うどん	にんじん・えのきたけ・たけのこ・ねぎ	585
		ささかまぼこのてんぷら	ささかまぼこ・のり	こむぎこ・油		
	おかず	ゆずのかおりづけ			かぶ・キャベツ・きゅうり・ゆず	25.9
		牛乳	牛乳			
25(木)	主食	むぎごはん		米・麦		651
		あつあげとうずらたまごのあまずに	あつあげ・ぶた肉	油・さとう・でんぷん	にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ	
	おかず	かいそうサラダ	わかめ・こんぶ・とさかのり	油・さとう	たけのこ・チンゲンサイ・しいたけ	26.0
		牛乳	牛乳		キャベツ・きゅうり・コーン	
26(金)	主食	ちゃめしおにぎり(1-6年)	のり	米		616
		うめおにぎり(3-6年)	のり	米	うめ	
	おかず	くじらのたつたあげ	くじら	油		27.4
		すいとん	とり肉・油あげ	じゃがいも・こむぎこ・油	にんじん・たまねぎ・ねぎ	
		こぶちゃあえ	こんぶ		キャベツ・きゅうり・コーン	
牛乳	牛乳					
29(月)	主食	むぎごはん		米・麦		585
		おやこどん	たまご・とり肉	油・さとう	にんじん・たまねぎ・たけのこ	
	おかず	ひじきのぴりからあえ	ひじき・ツナ	油・さとう	しいたけ・グリーンピース	25.0
		牛乳	牛乳		にんじん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ	
30(火)	主食	むぎごはん		米・麦		571
		とうふのチゲふう	とうふ・ぶた肉	油・さとう	はくさい・もやし・しめじ・ねぎ・にら	
	おかず	はるさめサラダ	ごま	はるさめ・油・さとう	えのきたけ・にんにく・しょうが	26.7
		牛乳	牛乳		もやし・キャベツ・きゅうり	
31(水)	主食	ターメリックライス		米・バター		582
		ハヤシライス	ぶた肉	油	たまねぎ・にんじん・しめじ	
	おかず	フレンチサラダ		油・さとう	トマト・マッシュルーム	20.7
		牛乳	牛乳		キャベツ・きゅうり・みかん・たまねぎ	

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 2.4g (範囲1.8~3.2g)

今月の平均栄養量	
エネルギー (Kcal)	617
たんぱく質 (g)	22.9

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・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	

○ 12月1日～12月20日

		食材	産地実績
青果類		にんじん	埼玉
		たまねぎ	北海道
		青ピーマン	茨城、宮崎
		こまつな	埼玉、茨城
		ごぼう	青森
		しめじ	山形
		じゃがいも	北海道、千葉
		ほうれんそう	群馬
		根深ねぎ	埼玉
		にんにく	青森
		しょうが	高知
		ブロッコリー	埼玉
		れんこん	茨城
		さつまいも	千葉
		セロリー	長野、静岡、愛知
		キャベツ	愛知
		きゅうり	千葉
		はくさい	茨城
		りょくとうもやし	栃木
	肉類		豚肉
		鶏肉	青森
		鶏卵	埼玉
魚類		ほっけ	アラスカ
		ホキ	ニュージーランド
		まぐろ	ベトナム
		えび	インド、パキスタン
		いか	ペルー
		ほたて	青森
		かえりにぼし	瀬戸内海
その他			

※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>

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が、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> 12月14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
11 10	精白米(統一規格米)	<1.5	<4.1
10 31	小麦粉(パン用)	<1.8	<4.4
11 21	小麦粉(パン・うどん用)	<1.7	<3.8
11 21	小麦粉(パン・ソフトめん用)	<1.7	<4.8
11 28	小麦粉(中華めん用)	<1.6	<5.2

※「<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14日現在

製造日 月 日	品目	検査結果
		放射性セシウム計
12 11	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14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
11 2	(栃木県)さといも	<2.17	<2.92	<5.1
11 30	(茨城県)はくさい	<0.840	<1.09	<1.9
11 30	(茨城県)キャベツ	<0.782	<0.822	<1.6
12 6	(市内)だいこん	<0.551	<0.730	<1.3

※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>

12月14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 6	(群馬県)きゅうり	不検出<10.8	不検出<9.6	不検出<20.4
12 6	(青森県)鶏肉	不検出<10.8	不検出<9.8	不検出<20.6
12 6	(茨城県)白菜	不検出<10.9	不検出<9.8	不検出<20.7
12 7	(和歌山県)みかん	不検出<10.9	不検出<9.7	不検出<20.6
12 7	(茨城県)ピーマン	不検出<11.0	不検出<9.8	不検出<20.7
12 7	(北海道)じゃがいも	不検出<10.9	不検出<9.8	不検出<20.6
12 12	(千葉県)長ねぎ	不検出<11.0	不検出<9.8	不検出<20.8
12 12	(千葉県)人参	不検出<11.2	不検出<9.7	不検出<20.9
12 13	(北海道)玉ねぎ	不検出<11.0	不検出<9.8	不検出<20.8
12 13	(青森県)ごぼう	不検出<11.2	不検出<9.7	不検出<20.9
12 13	(埼玉県)小松菜	不検出<11.1	不検出<9.9	不検出<21.0
12 14	(神奈川県)大根	不検出<11.3	不検出<9.9	不検出<21.2

※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30年1月12日
さいたま市立芝川小学校

3学期が始まり数日経ちました。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、生活リズムも乱れる傾向にあります。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24日～30日は学校給食週間です

ぜん くに 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** あさ ごはんを た 食べて からだ 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。バランスよく食べて、かぜに負けないからだをつくりましょう。