



平成29年度2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とになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	
1(木)	主食 麦ごはん		米・麦		598 22.4
	おかず じゃがいもの肉みそソース	ぶた肉・みそ	じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・しいたけ	
	こまつなのツナあえ	まぐろ	さとう・でんぷん	さやいんげん	
	牛乳 牛乳	牛乳		こまつな・キャベツ・コーン	
2(金)	主食 麦ごはん		米・麦		649 22.3
	おかず いわしのかばやきどん	いわし	油・でんぷん・さとう		
	みそけんちんじる	とうふ・みそ	じゃがいも・油	だいこん・にんじん・ごぼう	
	こぶちゃあえ	こぶちゃ		ねぎ・こんにゃく	
	こくとうふくまめ	だいず	こくとう	キャベツ・きゅうり	
牛乳 牛乳	牛乳				
5(月)	主食 麦ごはん		米・麦		661 25.8
	おかず はるまき	ぶた肉	油・小麦粉・さとう	キャベツ・たまねぎ・にんじん	
	ごもくきんぴら	ぶた肉・さつまあげ	でんぷん・はるさめ	たけのこ・にら・にんにく	
	ちゅうかスープ	とうふ・わかめ	じゃがいも・油・さとう	しょうが・ごぼう・にんじん・こんにゃく	
	牛乳 牛乳	牛乳	ごま	たまねぎ・キャベツ・たもぎたけ	
6(火)	主食 うめじゃこごはん	ちりめんじゃこ	米・油・ごま	あかじそ・うめ	523 23.0
	おかず やきししゃも	ししゃも			
	のっぺいじる	とり肉・ちくわ	油・でんぷん・さといも	にんじん・だいこん・しいたけ	
	牛乳 牛乳	牛乳		ごぼう・ねぎ	
7(水)	主食 ごもくうどん	ぶた肉・油あげ・なると	うどん・油・さとう	にんじん・しいたけ・ねぎ	591 21.5
	おかず さつまいものてんぷら		さつまいも・油・小麦粉		
	しおこんぶあえ	こんぶ	油・ごま	キャベツ・きゅうり	
	牛乳 牛乳	牛乳			
8(木)	主食 ツイストパン	スキムミルク	小麦粉・油・さとう		629 22.2
	おかず じゃがいものクリームに	とり肉・チーズ	油・小麦粉・バター	たまねぎ・にんじん・しめじ	
	アーモンドサラダ	牛乳・しろはなまめ	じゃがいも	グリーンピース	
	牛乳 牛乳	牛乳	油・さとう・アーモンド	きゅうり・キャベツ・にんじん	
9(金)	主食 麦ごはん		米・麦		571 22.4
	おかず いかととうふのチリソース	いか・とうふ	油・さとう	にんじん・たまねぎ・たけのこ・トマト	
	くきわかめのチョナムル	くきわかめ	でんぷん	グリーンピース・しょうが・にんにく	
	牛乳 牛乳	牛乳	油・さとう・ごま	もやし・えのきたけ	
13(火)	主食 麦ごはん		米・麦		525 18.5
	おかず だいこんのあつあつに	とり肉・油あげ・みそ	油・さとう	だいこん・にんじん・こんにゃく	
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	油・さとう・ごま	こまつな・コーン	
	牛乳 牛乳	牛乳			
14(水)	主食 こどもパン	スキムミルク	小麦粉・油・さとう		658 26.8
	おかず たらフライ	たら	油・でんぷん・小麦粉		
	ポイルキャベツ			キャベツ	
	マカロニスープ	とり肉・ベーコン	油・じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・にんじん・コーン	
牛乳 牛乳	牛乳				
15(木)	主食 麦ごはん		米・麦		572 21.5
	おかず ぶたキムチどん	ぶた肉	油・さとう・油	にんにく・しょうが・たまねぎ・にら・ねぎ	
	和風みそサラダ	わかめ・みそ	でんぷん・ごま	もやし・たけのこ・キャベツ・はくさい	
	牛乳 牛乳	牛乳	油・さとう	キャベツ・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。



平成29年度2月分学校給食予定献立表

平成30年1月31日

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)	
		(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)	
16(金)	主食	だいずいりひじきごはん	ひじき・とり肉 だいず・あぶらあげ	油・さとう	にんじん・こんにやく・しいたけ	545
	おかず	さわらのてりやき ゆかりあえ	さわら	さとう	キャベツ・きゅうり・あかじそ	
	牛乳	牛乳	牛乳			
19(月)	主食	麦ごはん		米・麦		596
	おかず	おやこに	とり肉・たまご あぶらあげ	じゃがいも・油 さとう	たまねぎ・にんじん さやえんどう	
	牛乳	牛乳	牛乳		キャベツ・きゅうり・こまつな	
20(火)	主食	きなこあげパン	スキムミルク・きなこ	小麦粉・油・さとう		564
	おかず	いそどりボールのスープ かいそうサラダ	とり肉・いとより ふた肉 わかめ・こんにぶ・とさかのり	小麦粉・油・さとう はるさめ・でんぷん 油・さとう	キャベツ・たけのこ・たまねぎ にんじん・マッシュルーム・しょうが	
	牛乳	牛乳	牛乳		きゅうり・キャベツ・コーン	
21(水)	主食	おおふくまめのピラフ	ハム・おおふくまめ	米・バター・油	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	617
	おかず	きびなごのサクサクあげ チーズサラダ	きびなご・みそ チーズ	小麦粉・油・さとう 油・さとう	しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん	
	牛乳	牛乳	牛乳			
22(木)	主食	はつがげんまいいりごはん		米・発芽玄米		655
	おかず	チキンカレー フレンチサラダ プリン(卵不使用)	とり肉・チーズ スキムミルク 牛乳	じゃがいも・油 小麦粉・バター さとう	たまねぎ・にんじん・セロリー トマト・にんじん・しょうが・りんご キャベツ・きゅうり・みかん	
	牛乳	牛乳	牛乳			
23(金)	主食	コッペパン	スキムミルク	小麦粉・油・さとう		617
	おかず	ナポリタン コールスローサラダ	ハム・チーズ	スパゲッティ 油・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ピーマン・トマト キャベツ・きゅうり・コーン パセリ・レーズン・たまねぎ	
	牛乳	牛乳	牛乳			
26(月)	主食	タンメン	ふた肉・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 しいたけ・ねぎ	603
	おかず	ごぼうのあまからあげ ちゅうかあえ	ごま わかめ	でんぷん・油・さとう 油・さとう	ごぼう きゅうり・だいこん	
	牛乳	牛乳	牛乳			
27(火)	主食	麦ごはん		米・麦		682
	おかず	ビーンズストロガノフ コーンサラダ	ふた肉・だいず なまクリーム	油・小麦粉・バター 油・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマト キャベツ・きゅうり・コーン	
	牛乳	牛乳	牛乳			
28(水)	主食	チャーハン	ふた肉・たまご	米・油	にんじん・たまねぎ・ピーマン	549
	おかず	トックスープ もやしナムル	とり肉	トック・油 油	たまねぎ・にんじん・ねぎ もやし・きゅうり・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)	600
たんぱく質 (g)	22.7

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	

○ 1月10日～1月31日

		食材	産地実績
青果類		キャベツ	愛知
		たまねぎ	北海道
		セロリ	愛知
		にんじん	埼玉
		じゃがいも	北海道
		かぶ	埼玉
		こまつな	埼玉
		もやし	栃木
		だいこん	千葉
		まいたけ	群馬
		ブロッコリー	埼玉
		きゅうり	千葉
		にんにく	青森
		れんこん	茨城
		青ピーマン	宮崎
		ごぼう	青森
		根深ねぎ	埼玉
		ほうれんそう	埼玉
		えのきたけ	長野
		チンゲンサイ	群馬
	しめじ	山形	
	はくさい	茨城	
	にら	茨城	
	しょうが	高知	
肉類		豚肉	群馬
		鶏肉	岩手
		鶏卵	埼玉
魚類		いわし	茨城
		さけ	北海道
		さば	ノルウェー
		ししゃも	カナダ、ノルウェー、アイスランド
		くじら	アイスランド
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>

1月17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
11 28	レタス	<3.0	<3.1	-
11 28	ダイコン	<3.0	<2.3	-
12 5	キャベツ	<3.8	<4.0	-
12 5	サントウサイ	<6.1	<5.8	-
12 5	ヤマトイモ	<4.8	<5.8	-
12 12	イチゴ	<6.0	<6.1	-

※「<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>

1月17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 5	精白米(統一規格米)	<1.5	<4.6
12 1	小麦粉(パン用)	<1.5	<4.7
12 25	小麦粉(パン・うどん用)	<1.7	<5.3
12 28	小麦粉(中華めん用)	<1.6	<4.3

※「<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>

1月17日現在

製造日 月 日	品目	検査結果
		放射性セシウム計
1 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、直ちに出荷を止めるなどの対応をとります。

<さいたま市の検査結果>

1月17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>

1月17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
1 10	(千葉県)大根	不検出<11.0	不検出<10.0	不検出<20.9
1 10	(埼玉県)人参	不検出<10.9	不検出<9.8	不検出<20.7
1 11	(愛知県)キャベツ	不検出<11.2	不検出<9.9	不検出<21.1
1 11	(埼玉県)小松菜	不検出<11.4	不検出<10.1	不検出<21.5
1 12	(埼玉県)きゅうり	不検出<10.7	不検出<9.9	不検出<20.6
1 12	(北海道)玉ねぎ	不検出<11.0	不検出<9.8	不検出<20.8
1 16	(長野県)えのきたけ	不検出<11.0	不検出<9.8	不検出<20.8
1 16	(埼玉県)大根	不検出<10.8	不検出<9.6	不検出<20.4
1 17	(茨城県)豚肉	不検出<11.1	不検出<9.8	不検出<20.9
1 17	(青森県)ごぼう	不検出<11.0	不検出<9.9	不検出<20.9

※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 2月

平成30年2月9日
さいたま市立芝川小学校

厳しい寒さが続いています、体調を崩してしまっている人はいませんか？かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などがはやる季節です。元気に毎日を過ごすためにも、手洗い、うがいをこまめにして、正しい食習慣・生活習慣を心がけましょう。

知って防ごう！

生活習慣病



不適切な食生活や運動不足、睡眠不足、過度なストレスなどが積み重なるとによって引き起こされる病が生活習慣病です。生活習慣病には、がんや脳卒中、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、動脈硬化症、高血圧症などがあります。

生活習慣病を予防する上で注意したいのが肥満です。肥満は、食べすぎや運動不足などが原因となっている場合がほとんどです。肥満を招かないために、脂質・糖質・塩分のとりすぎに注意しましょう。そして、日頃から適度な運動をすることが大切です。

食生活と生活習慣を見直してみよう！

生活習慣病にならないためにも、まずは日頃の食生活と生活習慣を見直してみましょう。食生活では、1日3回の食事を規則正しくとることが大切です。また、間食でエネルギーの高いものをとりすぎないこと、そして夜遅い時間の間食は避けるようにしましょう。よくかんで食べると食べすぎを防ぐことができます。

運動を習慣的に行うように心がけましょう。



☆大根とツナのサラダ <4人分>☆

・だいこん	150g	A	・ごま油	6g
・きゅうり	50g		・りんご酢	7g
・コーン	50g		・三温糖	少々
・ツナ	50g		・食塩	少々
			・こしょう	少々

《作り方》

- ① Aの調味料を合わせ、加熱して冷ます。
- ② だいこんはせん切り、きゅうりは輪切りにして、野菜をそれぞれゆでて、冷ます。
- ③ ①・②とツナをまぜあわせる

給食では水煮のツナを使っています。油漬の場合はよく油をきって、和えてください。りんご酢以外の米酢や穀物酢でも可能です。よく加熱して酸味をとばすと食べやすくなります。