



学校給食 予定献立表

日 曜	献立名			主な使用食品						栄養価 エネルギー たんぱく質 単位
	主食	牛乳	おかず	血・肉・骨になる		体の調子を整える		力・熱になる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 火	麦ごはん		生揚げとうずら卵の甘酢煮 中華和え 清見オレンジ	豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	チンゲン菜 ほうれん草 人参	にんにく だげのこ 乾し椎茸 玉ねぎ きゅうり キャベツ 清見オレンジ	精白米 麦 でん粉 春雨 三温糖	キャノーラ油 ごま油 白ごま	809 kcal 29.2 g
2 水	セサミトースト		豆とシーフードのトマト煮 ひじきのマリネ	白いんげん豆 いか えび あさり	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 大根	食パン グラニュー糖 じゃが芋 三温糖	マーガリン 白ごま キャノーラ 油 オリーブ油	863 kcal 33 g
3 木	ひなずし	いちごミルク	鱈の西京焼き すまし汁 菜の花和え	えび 錦糸卵 さわら 豆腐 なると	牛乳 わかめ	人参 絹さや 菜花 ほうれん草	かんぴょう 乾し椎茸 れんこん 長ねぎ もやし	精白米 上白 糖 三温糖	白ごま	745 kcal 35.9 g
4 金	麦ごはん		ピーナッツ味噌 じゃが芋のそぼろ煮 辛子和え	赤だし味噌 西京白みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ グリーンピース もやし	精白米 麦 黒砂糖 三温糖 じゃが芋 でん粉	キャノーラ油 ピーナッツ	894 kcal 32.2 g
7 月	麦ごはん		鮭のおろしかけ けんちん汁 ゆかり和え	さけ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ゆかり	大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	精白米 麦 でん粉 里芋	キャノーラ油	741 kcal 31 g
8 火	きつねうどん 地割うどん		ピーナッツ和え スイートポテト	油揚げ 卵黄	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草	乾し椎茸 長ねぎ もやし	地粉うどん 三温糖 小麦粉 さつまいも	ピーナッツ バター 黒ごま	890 kcal 28.6 g
9 水	ハムと卵のピラフ		小いわしフライ 野菜スープ フルーツタルト	ボンレスハム 卵 ベーコン 帆立貝柱	牛乳 脱脂粉乳 小いわし	人参 かぶの葉	玉ねぎ マッシュルーム セロリー かぶ キャベツ みかん バイナップル 黄桃	精白米	バター キャノーラ油	829 kcal 29.2 g
10 木	2色揚げパン コッパン		ワンタンスープ くきわかめのチヨナムル アイスクリーム	豚肉	牛乳 くきわかめ アイスcream	人参 小松菜	玉ねぎ きくらげ もやし えのきたけ にんにく	コッパン 三温糖 上白糖 ワンタン	キャノーラ油 アーモンド ごま油 白ごま	885 kcal 30.8 g
11 金	麦ごはん		みそカツ 八杯汁 即席漬け	豚肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	ごぼう 乾し椎茸 キャベツ きゅうり	精白米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 里芋 でん粉	キャノーラ油	881 kcal 35.3 g
14 月	キムチチャーハン		大豆と小魚のごまがらめ わかめスープ	豚肉 大豆 卵	牛乳 かえり煮干し わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜(キムチ漬け) えのきたけ	精白米 でん粉 三温糖 ホールコーン	ごま油 白ごま キャノーラ油 アーモンド	778 kcal 36.2 g
15 火	<h2>卒業式</h2>									
16 水	麦ごはん		和風ハンバーグ 味噌汁 かぶときゅうりの浅漬け	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 赤みそ白みそ	牛乳 わかめ	かぶの葉	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 キャベツ かぶ きゅうり	精白米 麦 三温糖 パン粉 じゃが芋	キャノーラ油 ごま油 白ごま	790 kcal 30.4 g
17 木	ポークカレー		ゆで卵 福神漬け	豚肉 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー にんにく しょうが りんご きゅうり 大根 れんこん	精白米 麦 じゃが芋 小麦粉 三温糖	キャノーラ油 バター 白ごま	869 kcal 33.7 g
18 金	シーフードソース		バジルポテト 海草サラダ ブラウニー	ベーコン いか えび ほたて貝 あさり 卵	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	人参	玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	スバゲッティ 小麦粉 じゃが芋 ホールコーン 三温糖	キャノーラ油 バター ごま油 くるみ	928 kcal 36 g

● 果物については、4群の最後に記載していますが、天候等の影響で、予告なく変更になることがあります。



平成27年度も、もうすぐ終わろうとしています。この1年間の生活を振り返り、自分の食生活についても考えていただけたらと思います。

望ましい食生活とは、どのようなものでしょうか？

食事を楽しむ、栄養バランス、無駄のない食生活等。栄養バランスのとれた食事スタイルの一つとして「日本型食生活」という考え方もあります。

日本型食生活について

「日本型食生活」とは、日本の気候風土に適した米(ごはん)を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。

このため、「日本型食生活」を実践していくことは、食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながることが期待されます。

でも欧米型の食事が定着した現代人には、「日本型食生活」について具体的にはわからない人も多いようです。

右の図を参考にして、また料理の形態によっては品数を増やしたり減らしたりしてのアレンジをしてもいいでしょう。

基本は「一汁三菜」

副菜： 煮物や和え物など、野菜を中心として、ビタミンやミネラルなどを補給する。



副々菜： 足りないものを補う(果物、つけもの、常備菜など)。



主食 (ごはん)： 脳の働きに欠かせない炭水化物を摂取する。



汁物： 食べ物を飲み込みやすくする。また、食事のあたたかさを保つ。





無形文化遺産「和食」

2013年12月4日「和食、日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。食に関する無形文化遺産としては、これまで「フランスの美食術」「スペインやイタリアなどの地中海料理」「メキシコの伝統料理」「トルコのケンケキ(妻がゆ)の伝統」などが登録されていますが、日本人が古くから伝え、日常的に食べてきた食事が、食文化として登録されるのは初めてで、それだけ、和食には世界の人たちを魅了する美しさ、おいしさ、健康さがあつたからでしょう。その中には、お正月料理などの行事食や、郷土料理、季節感を盛り込んだ献立、食材の持ち味の尊重、旬の味を大切に作る料理法なども入っています。

和食の基本的スタイルは「一汁三菜」といわれ、これは平安時代末ごろに登場し、以来1000年近く、日本人の間に受け継がれている事になります。そうした食事の形を生み出し、はぐんできた背景には、日本の伝統的な食文化があります。それが無形文化遺産として登録されたのです。

和食の推薦理由としては、①新鮮な食材と調理。②すぐれた栄養バランス。③年中行事との関わり。④美しさ・季節の表現。

無形文化遺産への登録を目指す動きがあつたのは4年前でした。当初は、宴会などで出される会席料理を頂点とした日本料理の文化で登録を目指してました。しかし検討を進める中で、そうした料理が一部の人のものと思われられたり、業界を保護するための取り組みと見られる可能性もあるという指摘もあつて、「すし」や「天ぷら」など特定の料理ではなく、日本の食全体にまつわる文化・習わしを推薦する方針に変わったのです。

無形文化遺産に登録されると、それを守るために継続的な取り組みが必要になります。そこで重要なのは、次の世代を担う子供たちに、伝統の食文化を大切に思う気持ちを持ってもらうことです。学校給食でもその助けができるように、季節ごとの行事食や、郷土料理などを取り入れて、そしてもっとおいしくなるように頑張っていきたいと思つています。

給食で使用している主な食材の産地と食品の検査結果について

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

食品検査結果について「2月19日現在」

○ 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

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
1 25/28	ホウレンソウ	<3.4	<5.8	-
1 25/28	ミズナ	<4.2	<4.6	-
2 2	ネギ	<4.9	<5.3	-
2 2	イチゴ	<3.7	<5.2	-
2 2	ウド	<5.3	<4.7	-
2 9	原木シイタケ	<4.6	9.9	9.9

※「<(数値)」とは検査機器で測定できる検出限界値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。

(公財)埼玉県学校給食会の検査結果

採取日 月 日	品目	検査結果	
		放射性ヨウ素	放射性セシウム計
1 21	小麦粉(中華めん用)	<1.3	<5.1
1 22	小麦粉(パン、うどん用)	<1.2	<4.4
1 23	小麦粉(パン用)	<2	<4.4
2 6	学校給食用統一規格米(埼玉県産)	<1	<3.1

※「<(数値)」とは検査機器で測定できる検出限界値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

採取日 月 日	品目	検査結果
		放射性セシウム計
2 5	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、朝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

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
1 28	(千葉県)さつまいも	<1.31	<1.66	<3.0
1 28	(群馬県)こまつな	<2.97	<2.29	<5.3
2 4	(茨城県)はくさい	<0.91	<0.877	<1.8
2 4	(千葉県)セロリー	<1.55	<2.19	<3.7

※ 結果欄の「<(数値)」は検出限界です。詳しくはさいたま市のホームページをご覧ください。

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

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
2 10	(埼玉県)里芋	不検出<12.2	不検出<10.9	不検出<23.2
2 10	(山形県)しめじ	不検出<11.6	不検出<10.5	不検出<22.2
2 16	(北海道)玉ねぎ	不検出<11.8	不検出<10.7	不検出<22.5
2 16	(千葉県)大根	不検出<11.7	不検出<10.2	不検出<21.9
2 17	(愛知県)キャベツ	不検出<12.1	不検出<10.7	不検出<22.8
2 17	(愛媛県)いよかん	不検出<11.3	不検出<9.9	不検出<21.3
2 18	(宮城県)鶏肉	不検出<11.2	不検出<9.8	不検出<21.0
2 18	(北海道)たまごたけ	不検出<11.5	不検出<10.6	不検出<22.1
2 19	(千葉県)人参	不検出<11.3	不検出<10.0	不検出<21.3
2 19	(埼玉県)きゅうり	不検出<11.9	不検出<10.7	不検出<22.6

※ 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。

○ 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・中学校で共通食材となっています。

共通食材	主食用	食材	産地
		米	さいたま市
小麦(パン・麺)	牛乳	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

○ 1月29日～2月25日

	食材	産地実績
青果類	えのきたけ	長野県
	かぶ	埼玉県
	きゃべつ	愛知県
	きゅうり	千葉県・埼玉県
	ごぼう	さいたま市
	こまつな	さいたま市
	さつま芋	千葉県
	しめじ	長野県
	じゃが芋	北海道
	しょうが	さいたま市
	セロリー	静岡県
	だいこん	千葉県
	たまねぎ	北海道
	とうもろこし	北海道
	トマト	イタリア
	なめこ	山形県
	にら	茨城県
	にんじん	埼玉県・千葉県
	にんにく	青森県
	ねぎ	さいたま市
	はくさい	さいたま市
	ピーマン	宮城県・茨城県
	フロッコリー	さいたま市
ほうれん草	さいたま市	
系みつ葉	茨城県	
もやし	福島県	
ぼんかん	愛媛県	
豚肉	栃木県	
肉類	牛肉	オーストラリア
	鶏肉	茨城県
魚介類	鶏卵	埼玉県
	イワシ	青森県
	シシヤモ	ノルウェー・ロシア
	ブリ	千葉県・北海道
	イカ	ペルー
エビ	インド	
アサリ	中国	
ホタテ貝	青森県	

※ 調味料、加工食品等は記載しておりません。検収記録簿に記載しております。