

7月分 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血・肉・骨になる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄色の食品 熱・力・体温になる	
☆緑区若谷さんのとうもろこし(雪のようせい)という品種の甘いとうもろこしを使い、とうもろこしご飯を炊き上げます。							
3(月)	ソイ丼  (白飯)		きのこ入りおひたし 蒸しとうもろこし	牛乳 大豆 豚肉 大豆ミート	ベーコン 青ピーマン 人参 小松菜 しめじ もやし とうもろこし	米 油 砂糖	622
							26
4(火)	枝豆ゆかりご飯 		さばの竜田揚げ 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 枝豆 さば わかめ	小松菜 きゅうり ホールコーン	米 ごま 砂糖 油	589
							22
5(水)	ツイストパン 		大豆のインド風煮込み ひじきのカラフルマリネ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 大豆 ひじき	人参 大根 玉ねぎ きゅうり 生姜 ホールコーン パセリ 赤パプリカ 冷凍みかん	パン じゃがいも 油 砂糖	628
							25
☆「ジュシー」とは、雑炊という意味の沖縄の方言で、炊き込みご飯も含まれます。 祝い事、法事などの際のおもてなし料理で、それぞれの家に伝統の味があります。							
6(木)	給食費 引落し日 ジュシー 		太刀魚フライ 茎わかめのピリ辛和え	牛乳 豚肉 昆布 さつまあげ	太刀魚 茎わかめ にら にんにく キャベツ しいたけ きゅうり もやし	米 油 小麦粉 パン粉	606
							23
☆「七夕献立」…天の川が流れる星空をイメージした”七夕汁”をつくります！							
7(金)	白飯 		鉄っ子ひじき 鶏の唐揚げ 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき	生姜 人参 大根 オクラ	米 油 砂糖 七タゼリー	628
							25
10(月)	白飯 		なす入り麻婆豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 豆腐	人参 にんにく たけのこ 生姜 しいたけ にら 玉ねぎ きゅうり 大根 もやし なす	米 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	612
							26
11(火)	枝豆入りわかめご飯  西区のお米		さばの塩焼き すまし汁 ブルーベリー	牛乳 さば 鶏肉 枝豆	わかめ かまぼこ 小松菜 大根 人参 ブルーベリー	米 ごま 里芋 油 白玉もち	566
							25
12(水)	肉うどん (地粉うどん) 		豆と芋のかりんとう わかめの酢の物	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆	なると わかめ 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり ねぎ えのきたけ	地粉うどん はちみつ 砂糖 でん粉 油 さつまいも	631
							25
13(木)	白飯  味付けのり(みむろん) 		じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮 五色和え	牛乳 のり 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんにく 人参 生姜 グリーンピース 小松菜 もやし キャベツ ホールコーン	米 砂糖 油 じゃがいも	634
							25
☆ジャンバラヤはケイジャンという赤い香辛料をきかせたトマト味の炊き込みご飯で、アメリカ合衆国で作られる料理です。							
14(金)	ジャンバラヤ 		えびカツ 小松菜の粒マスタード和え	牛乳 あさり ハム まぐろ水煮	えび 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ ピーマン にんにく ホールコーン	米 油 バター 小麦粉	532
							22
17(月)	海の日						
18(火)	子どもパン 		オムレツのバーベキューソースがけ こんにゃくサラダ	牛乳 わかめ 卵	玉ねぎ きゅうり にんにく 大根 ホールコーン	パン ごま 砂糖 油	572
							20
19(水)	なす入り夏野菜カレー (白飯) 		ピーズサラダ お楽しみデザート	牛乳 豚肉 枝豆 大豆 まぐろ水煮	ひよこ豆 なす ピーマン かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 トマト水煮(缶)	米 油 砂糖 バター お楽しみデザート	676
							24

7月の献立から
「瓜(うり)」の字がつく野菜を探してみましょう!

夏に旬を迎える瓜(うり)の仲間は体を健康に保つのに役立つ成分を多く含んでいます。特に体内の水分調整に役立つ「カリウム」が豊富です。昔からむくみをとる、利尿作用があると知られてきました。



水分補給

どんなものを
飲めばいいの?

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物(とりすぎ)注意

☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



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
さいたま市立三室小学校

～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	
		米	小麦(パン・麺)
共通食材	米	埼玉県・さいたま市	
	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	

○ 5月 20日 ~ 6月 23日

	食材	産地実績	
		青果類	肉類
青果類	にんじん	千葉・茨城・埼玉	
	たまねぎ	さいたま市・佐賀	
	じゃがいも	さいたま市・長崎・鹿児島	
	きゅうり	埼玉	
	しょうが	高知	
	にんにく	さいたま市・青森	
	青ピーマン	茨城	
	小松菜	さいたま市	
	もやし	栃木・福島	
	そらまめ	茨城	
	はくさい	長野	
	キャベツ	茨城	
	ねぎ	茨城	
	だいこん	埼玉・千葉・青森	
	ごぼう	青森	
	にら	茨城	
	チンゲンサイ	茨城	
	しめじ	長野	
	赤パプリカ	韓国	
	ごぼう	青森・群馬	
なす	福島		
肉類	豚肉	埼玉・群馬	
	鶏肉	岩手	
魚類	ホキ	ニュージーランド	
	あじ	タイ・ベトナム・長崎	
	さば	ノルウェー	
	真鯛	長崎	
その他			

※調味料、加工食品等は記載しておりません。検取記録簿に記録しております。

～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>

6月16日現在
平成29年に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。
それ以外にもない、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。
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>

6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
5 12	精白米(統一規格米)	<1.1	<3.1
4 17	小麦粉(パン・うどん用)	<1.8	<3.8
4 17	小麦粉(パン・ソフトめん用)	<1.5	<3.9
5 19	小麦粉(中華めん用)	<1.4	<3.3

※「<(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>

6月16日現在

製造日 月 日	品 目	検査結果
		放射性セシウム計
6 13	学校給食用牛乳(製品)	50Bq/kg以下

※測定下限値は50Bq/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>

6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
5 24	(埼玉県)ブルーベリー	<0.714	<0.615	<1.3
5 25	(茨城県)きゅうり	<1.93	<1.95	<3.9
5 25	(群馬県)なす	<2.55	<2.03	<4.6

※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>

6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
5 10	(佐賀県)玉ねぎ	<10.1	<8.4	<18.4
5 10	(群馬県)チンゲン菜	<10.1	<8.4	<18.5
5 24	(青森県)ごぼう	<10.3	<8.4	<18.6
5 24	(長野県)しめじ	<9.9	<8.2	<18.1
6 9	(千葉県)キャベツ	<10.4	<8.3	<18.7
6 9	(栃木県)もやし	<10.0	<8.3	<18.3

※「<(数値)>」とは、検査機器で測定できる測定下限値未満であることを示します。
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)