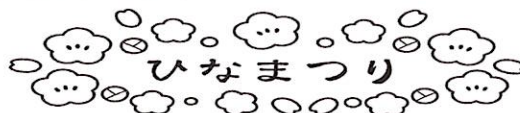
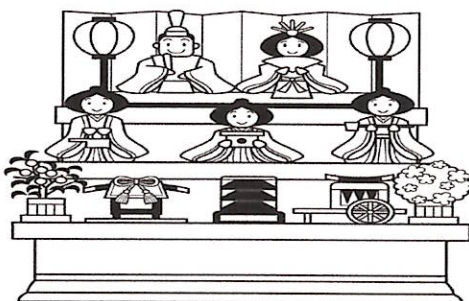


3月分 予定献立表

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	
「ひなまつり献立」…3月3日はひなまつり。女の子の成長を祝う日です。							
1(金)	ひな寿司 (ぎざみのり)		赤魚春香漬焼き おひたし ひしもち	牛乳	人参 れんこん 椎茸 小松菜	米 ごま	581
				錦糸卵 赤魚のり	かんぴょう もやし さやえんどう	砂糖 油 ひしもち	21.7
★三室小人気メニューのひとつ、キムタクご飯です。							
4(月)	キムタクご飯		えびフライ 枝豆入りひじきのマリネ シークワサーゼリー	牛乳	ひじき つぼ漬け 豚肉 枝豆	米 パン粉	593
				ベーコン えび	白菜キムチ きゅうり キャベツ 赤パプリカ	砂糖 油 シークワサーゼリー	23.0
5(火)	ナン		チキンカレー 小松菜とわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳	チーズ 生姜 鶏肉 玉ねぎ 小松菜	ナン バター	561
				わかめ ヨーグルト	にんにく きゅうり ホールコーン	砂糖 油 米粉 じゃがいも	24.6
6(水)	ボンゴレスパゲッティ		ビーンズサラダ チョコのクレープ	牛乳	大豆 玉ねぎ あさり ひよこ豆	スパゲッティ	602
				チーズ まぐろ水煮フレーク	キャベツ きゅうり トマト	砂糖 油 チョコのクレープ	28.4
7(木)	白飯		四川豆腐 茎わかめのサラダ	牛乳	玉ねぎ にんにく 豚肉 人参 生姜	米 でん粉	580
				豆腐 茎わかめ	たけのこ 大根 ねぎ きゅうり ホールコーン	砂糖 油 ごま油	24.9
8(金)	焼肉チャーハン		黒豚シュウマイ フルーツミックス	牛乳	人参 ザーサイ 豚肉 にんにく みかん(缶)	米 油	588
				黒豚シュウマイ	生姜 もも(缶) 小松菜 パイン(缶)	砂糖 ごま油	21.1
★東日本大震災から13年。三陸気仙沼で水揚げされた もうかフライは、クセがなく、冷めても柔らかいフライです。							
11(月)	かやくご飯		もうかフライ 三陸産わかめサラダ	牛乳	わかめ キャベツ 鶏肉 ごぼう	米 ごま	544
				油揚げ のり もうかサメ	椎茸 きゅうり ホールコーン	油 砂糖 ごま油	21.5
★6年生最後の揚げパンは、三室小人気の抹茶とココアの2色揚げパンです。1～5年生は抹茶の揚げパンです。							
12(火)	抹茶揚げパン ☆6年生は2色揚げパン 京風五目たぬきうどん		ラブラブ🍷パンダ野菜スープ こんにやくサラダ	牛乳	キャベツ たもぎ茸 ベーコン 人参 小松菜	パン 砂糖	578
				🍷パンダ柄なると	玉ねぎ 大根 ホールコーン きゅうり	じゃがいも 油	17.6
13(水)	(地粉うどん)		松葉いも なめたけ和え	牛乳	こんぶ 小松菜 鶏肉 白ちくわ	米 さつまいも	560
				油揚げ 白ちくわ	椎茸 キャベツ ねぎ もやし 生姜 えのきたけ	砂糖 でん粉	20.2
14(木)	枝豆入りわかめご飯		プリの照り焼き 豚汁	牛乳	ごぼう 豚肉 プリ	米 油	631
				わかめ 枝豆	人参 大根 ねぎ	ごま	26.5
★おこげのスープは、各自でスープに袋入りのおこげを入れていただきましょう。							
15(金)	白飯		さばのごまケチャップソース おこげのスープ	牛乳	豆腐 ごぼう さば ねぎ	米 ごま油	588
				豚肉 枝豆 緑豆春雨	椎茸 人参	砂糖 でん粉 おこげ	23.4
18(月)	豆入りストロガノフ (白飯)		さわやかサラダ	牛乳	玉ねぎ キャベツ 豚肉 人参 きゅうり	米 米粉	608
				大豆	にんにく なつみかん(缶) マッシュルーム	砂糖 油 プリン	バター 生クリーム
19(火)	クロワッサン	セレクト飲み物	鶏の唐揚げ 海藻サラダ 卒業・進級お祝いデザート	牛乳	大根 鶏肉 きゅうり	パン・米粉	592
				海藻ミックス	生姜 ホールコーン	油・でん粉 砂糖・ごま ケーキ	コーヒー牛乳 いちご牛乳

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

☆毎月19日は食育の日☆



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。

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。

共通食材	主食	食材	産地
		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	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 29日 ~ 2月 22日

	食材	産地実績
青果類	たまねぎ	北海道
	じゃがいも	北海道
	にんじん	千葉・埼玉
	きゅうり	埼玉・茨城
	しょうが	高知・熊本
	にんにく	青森
	里芋	埼玉
	小松菜	さいたま市
	もやし	栃木
	かぶ	千葉
	えのきたけ	長野
	キャベツ	愛知
	ねぎ	埼玉
	だいこん	千葉・神奈川
	ごぼう	青森
	しめじ	長野
	ブロッコリー	さいたま市
	ニラ	茨城
チンゲンサイ	静岡	
肉類	豚肉	群馬
	鶏肉	岩手
魚類	こまい	北海道・三陸
	ししゃも	ノルウェー
	さば	ノルウェー
	ホキ	ニュージーランド
	ほたて貝柱	青森
その他	はるか	愛媛

※調味料、加工食品等は記載していません。検収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>

2月19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 14	ネギ	<2.1	<2.6	-
12 4	そば	<1.8	<2.4	-
12 5	ハウレンソウ	<2.9	<2.9	-
12 15	大豆	<2.0	<1.6	-

※「<(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。

(単位はBq/kg)

<(公財)埼玉県学校給食会の検査結果>

2月19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
1 12	精白米(統一規格米)	<1.5	<3.8
1 18	小麦粉(パン・うどん用)	<1.5	<3.8
1 18	小麦粉(パン・ソフトめん用)	<1.4	<3.3
1 30	小麦粉(中華めん用)	<1.6	<3.9

※「<(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、(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>

2月19日現在

製造日 月 日	品目	検査結果
		放射性セシウム計
2 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>

2月19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
8 3	(茨城県)なす	<2.10	<2.00	<4.1
10 12	(茨城県)こまつな	<2.15	<2.16	<4.3
10 12	(長野県)ブロッコリー	<2.40	<2.59	<5.0

※総[

(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>

2月19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 17	(北海道)玉ねぎ	<9.9	<8.3	<18.1
1 17	(岩手県)鶏肉	<10.4	<8.5	<18.9
1 26	(茨城県)白菜	<10.2	<8.3	<18.6
1 26	(埼玉県)きゅうり	<10.7	<8.4	<19.0
2 7	(千葉県)かぶ	<10.2	<8.4	<18.6
2 7	(埼玉県)小松菜	<10.5	<8.3	<18.8

※「<(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)