

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	
1(月)	パプリカライス (クリームソースかけ) 		きゅうりと昆布のしょうゆ漬け	牛乳 鶏肉 いか えび	人参 きゅうり 玉ねぎ 生姜 マッシュルーム	米 油 ごま ソイレプール	515 20.9
2(火)	ココア揚げパン 		ポトフ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 海藻ミックス	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 かぶ きゅうり アレッタ ホールコーン	パン ごま 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	617 21.9
3(水)	白飯 		塩麻婆豆腐 ハム入り春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 緑豆春雨 ハム	玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 人参 生姜 ねぎ きゅうり もやし	米 ごま 油 砂糖 でん粉 ごま油	578 25.5
さいたま市産の特産品、緑区若谷さんのくわいを使ったくわいご飯です。							
4(木)	くわいご飯 		さばの塩焼き 土佐酢和え	牛乳 鶏肉 油揚げ さば	人参 くわい キャベツ もやし 小松菜	米 砂糖 油	575 24.8
5(金)	タンメン (ホット中華めん)		中華和え 豆と芋のかりんとう	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 豆乳	生姜 椎茸 人参 ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 きゅうり 大根	ホット中華麺 砂糖 ごま油 油 でん粉 さつまいも	597 23.5
8(月)	枝豆わかめご飯 		あじの辛み漬け焼き みそ汁	牛乳 わかめ 枝豆 あじ	ごぼう 人参 大根 ねぎ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	562 22.5
9(火)	白飯 		生揚げのカレー煮 ごま和え	牛乳 豚肉 生揚げ	人参 大根 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 生姜 トマト水煮 ねぎ もやし グリンピース	米 米粉 じゃがいも 砂糖 油 ソイレプール	602 23.1
10(水)	れんこんご飯 		いわしフライ おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ いわし	ごぼう 小松菜 れんこん キャベツ 人参 もやし	米 パン粉 砂糖 油 小麦粉	562 22.0
11(木)	黒パン 		ポテトのミートソース和え コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 ホールコーン グリンピース	パン 砂糖 油 じゃがいも	639 26.9
12(金)	卵丼 (白飯) 		大豆とアーモンドのから揚げ なめだけ和え	牛乳 卵 鶏肉 大豆 アーモンド	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし 椎茸 えのきたけ グリンピース	米 砂糖 油	639 25.9
15(月)	キムタクご飯 		子持ちししゃもフライ 枝豆入りひじきのマリネ	牛乳 ひじき 豚肉 枝豆 ベーコン ししゃも	白菜キムチ 赤パプリカ つぼ漬け キャベツ きゅうり	米 米粉 砂糖 油	617 24.8
16(火)	白飯 味付けのり		じゃがいものそぼろ煮 ゆかり和え	牛乳 のり 豚肉	玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ 生姜 もやし グリンピース	米 砂糖 油 じゃがいも	581 21.6
17(水)	キーマカレー (ターメリックライス)		手作り福神漬け	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ セロリー 人参 トマト水煮 にんにく きゅうり 生姜 大根 マッシュルーム 干しぶどう れんこん ビーマン	米 砂糖 油 ソイレプール	609 23.0
18(木)	白飯 		ソコダラの竜田揚げ かぼちゃのすいとん	牛乳 たら 豚肉 油揚げ	小松菜 大根 しめじ 人参	米 かぼちゃ 砂糖 油 すいとん粉	600 25.1
19(金)	クリスマスリースパン 		もみの木ハンバーグ クリスマスサラダ セレクトデザート	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	キャベツ 赤パプリカ きゅうり ブロッコリー ホールコーン	パン 油 砂糖 チョコレート ケーキ いちご ケーキ	642 21.0 637 20.7

※献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

- ★12月19日(金)はセレクトデザートです。
★3学期の給食開始は1月9日(金)です。



あなたは 健康 ちょこつとさん?



「寒いから」「めんどろだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとはほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

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。

	食材	産地
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

○ 10月21日～11月21日

	食材	産地実績
青果類	にんじん	北海道・青森
	たまねぎ	北海道
	じゃがいも	北海道
	きゅうり	埼玉
	しょうが	熊本・高知
	にんにく	青森
	ねぎ	青森・山形・埼玉
	小松菜	さいたま市
	もやし	栃木・福島
	しめじ	長野・茨城
	ごぼう	青森
	キャベツ	群馬・茨城・愛知・千葉
	舞茸	新潟
	だいこん	青森・北海道・千葉
	チンゲンサイ	茨城
	さつまいも	埼玉・さいたま市
	ブロッコリー	埼玉・長崎
	はくさい	長野
	さといも	埼玉
	かぼちゃ	北海道
肉類	ずいき	さいたま市
	ピーマン	茨城
	大豆もやし	群馬
	エリンギ	長野
	里芋	埼玉
魚類	豚肉	埼玉・群馬
	鶏肉	岩手・宮崎
その他	ワカサギ	ロシア
	さば	長崎
	いわし	千葉
	ホキ	ニュージーランド
	きびなご	長崎・鹿児島

※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。

～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>

11月14日現在

採取日		品目	検査結果		
月	日		放射性セシウム134	放射性セシウム137	放射性セシウム計
7	29	ナシ(加須市)	<1.5	<1.7	-
8	26	小麦(鴻巣市)	<2.2	<2.0	-
9	12	玄米(久喜市)	<1.9	<1.7	-
9	30	ホンモロコ(加須市)	<4.1	<4.2	-

※「<(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>

11月14日現在

検査依頼日		品目	検査結果	
月	日		放射性ヨウ素	放射性セシウム計
10	27	精白米(統一規格米)	<1.4	<3.3
10	27	小麦粉(パン・うどん用)	<1.5	<3.8
10	27	小麦粉(パン・ソフトめん用)	<1.6	<4.2
10	24	小麦粉(中華めん用)	<1.5	<3.8

※「<(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>

11月14日現在

製造日		品目	検査結果
月	日		
11	10	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>

11月14日現在

採取日		品目	検査結果		
月	日		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	21	(群馬県産)キャベツ	<0.818	<0.756	<1.6
8	21	(青森県産)だいこんの根	<1.30	<1.30	<2.6
10	9	(山形県産)ねぎ	<1.68	<1.64	<3.3
10	9	(茨城県産)きゅうり	<1.57	<1.76	<3.3

※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)