

給食だより



さいたま市立土呂中学校

令和8年7月 給食室

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



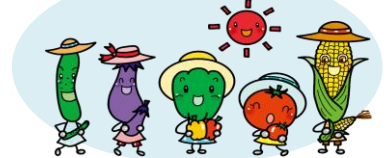
暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなってしまいます。特に朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれているものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含んだものが多く、水分もたっぷりです。

6組でとうもろこしの皮むきをしました!

7月3日、6組の活動で、『とうもろこしの皮むき』を行い、当日の給食に出るとうもろこしの皮を1本ずつ丁寧にむいてくれました。

(1人分3分の1本の為、土呂中学校全員分で約155本!!)

1時間目にむいたとうもろこしを給食室できれいに洗ってカットし、じっくり蒸しあげ、全校生徒でおいしくいただきました。

全部で150本! まずは3階まで運ぶぞ~



当日の献立

- ・夏野菜スパゲティ
- ・牛乳
- ・ツナサラダ
- ・蒸しとうもろこし
- ・パイナップル



きれいに洗ってカットし、回転釜でじっくり蒸しあげました☆

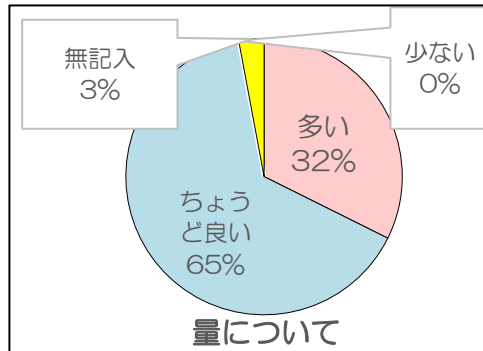
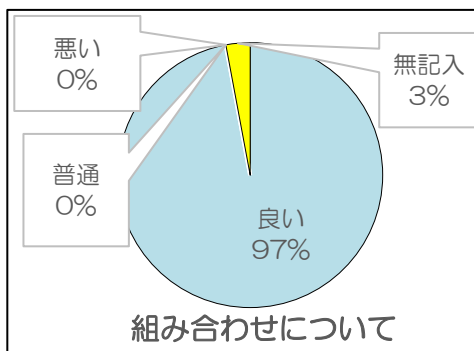
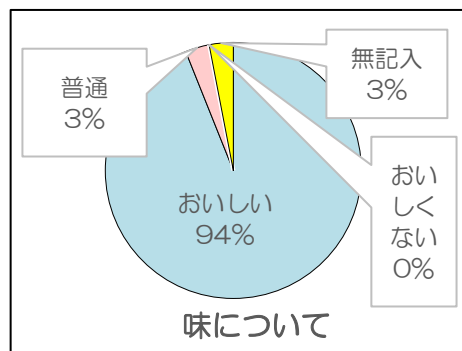


【皮むきの感想】(抜粋)

- ・とうもろこしの皮むきは、軸を折るのがとても難しかったです。でも去年より集中して20本むけました。来年はもっとがんばりたいです。
- ・最初は皮を1枚ずつ取っていたけれど、それでは遅いと思い、2~3枚まとめてむいたら手際よくむくことができました。
- ・とうもろこしのひげがたくさんあって皮むきが大変でした。

給食試食会が行われました

6月19日（金）に土呂中SUPPORTERS主催の給食試食会が行われました。
この場を借りてご報告させていただきます。
以下、アンケート結果・感想等を一部紹介します。
※参加39名：アンケート34名回収



《試食の感想及び給食に対する意見》

【試食会メニュー】

- ・チキンライス
- ・牛乳
- ・鶏肉のパイ包み
クリームソースかけ
- ・ミックスサラダ
- ・ショコラプリン

- ・味も濃くなく食べやすかった。
- ・成長期に必要な栄養を十分にとることが出来る給食だと思った。
- ・彩りもキレイで良かった。
- ・バランスよく、味・組み合わせ・量もちょうど良い。
- ・あの予算でこれだけの献立ができるのかと驚いた。
- ・もう少し給食時間が長い方が良かったと思った。
- ・アレルギーのことも考えて作られていて良かったと思った。
- ・給食でじゅうぶん栄養をとることができているので、部活中もお腹をすかさずとなく頑張れている。
- ・子どもたちが喜んで食べていることがわかった。
- など

献立紹介

鶏肉のパイ包みクリームソースかけ

材料	分量（4人分）	処理方法
鶏肉切身	50g×4切れ	皮はとる
塩	少々	
こしょう	少量	
パイシート	10cm角×4枚	
玉ねぎ	25g	粗みじん
しめじ	20g	小房にわける
にんじん	25g	粗みじん
セロリ	2g	みじん
パセリ	3g	みじん
豆乳	160g	牛乳でも可
白ワイン	10g	
ガラスープ（液体）	25g	水でもOK
オリーブ油	小さじ1/2	
塩	小さじ1/5	
こしょう	少量	
小麦粉	12g	
豆乳バター	12g	普通のバターでも可

「作り方を教えて！」とリクエストされた試食会メニューです。クリームソースは給食の分量のため、多めに作るのがおすすめ！

【作り方】

- ①鶏肉に塩・こしょうで下味をつけて焼く
※フライパン、オーブン、トースターどれでも可。
焼いたときに出てくる肉汁はとっておく。
- ②パイ生地を伸ばし、粗熱をとった①を包む。
※包んだ後、表面に卵黄を水で伸ばしたものを塗ると艶が出ます。給食では豆乳とオリーブ油を混ぜたものを少量塗りました。
- ③オーブンを予熱しておき、200℃で15～20分程焼く。
- ④鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を少しづつふるいながら加え、だまにならないよう混ぜながら炒め、ホワイトルウをつくる。
- ⑤別鍋にオリーブ油を熱し、セロリ、玉ねぎ、にんじんを炒める
- ⑥スープ（水）、ワイン、しめじを加え。豆乳、①の肉汁、④を少しづつ加えよく混ぜながら煮る。
- ⑦塩、こしょうで味を整えパセリを散らし仕上げる。
※ガラスープを水で代用する場合は、コンソメや塩を少量追加して味を調整してください。

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

さいたま市立土呂中学校

～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	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

7月 1日 ～ 7月 15日

	食材	産地実績
青果類	小松菜	さいたま市
	きゅうり	埼玉
	なす	埼玉
	ゴーヤ	埼玉
	枝豆	北海道
	大根	青森
	にんにく	青森
	にんじん	青森、千葉
	にら	山形、茨城
	いんげん	福島、茨城
	えのき	長野
	セロリ	長野
	きやべつ	群馬
	ズッキーニ	群馬
	もやし	栃木
	かぼちゃ	茨城
	長ねぎ	茨城、千葉
	じゃが芋	茨城
	ピーマン	茨城
	とうもろこし	茨城
	トマト	千葉
	冬瓜	愛知
	ミニトマト	愛知
	みょうが	高知
	生姜	高知
	こねぎ	福岡
	玉ねぎ	佐賀
	オクラ	鹿児島
	冷凍みかん	愛媛
	メロン	茨城
	すいか	千葉
	パイナップル	沖縄
肉類	豚肉	埼玉、茨城、青森
	鶏肉	青森、宮崎
魚類	たこ	北海道、宮城
	うなぎ	国産
	むきえび	インド、パキスタン
	あさり	中国
	アジ	タイ、ベトナム
その他	鶏卵	埼玉、茨城、青森
	大豆	国産
	もずく	沖縄
	じゅんさい水煮	秋田
	干しいたけ	群馬

※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>

7月9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。

それにともない、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>

7月9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
3	23	精白米(統一規格米)	<1.5	<3.5
2	24	小麦粉(パン・うどん用)	<2.0	<4.4
2	24	小麦粉(パン・ソフトめん用)	<1.9	<3.9
2	25	小麦粉(中華めん用)	<1.4	<3.6

※「<(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、(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>

7月9日現在

製造日		品 目	検査結果
月	日		放射性セシウム計
7	6	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>

7月9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
1	8		(千葉県産)キャベツ	<0.687	<0.704	<1.4
2	19		(神奈川県産)だいこんの根	1.61	1.32	2.9
2	19		(茨城県産)はくさい	0.612	0.704	1.3
5	26		(市内産)ブルーベリー	1.31	1.52	2.8

※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)