

# 給食だより



さいたま市立土呂中学校

令和7年7月 給食室

## 給食試食会が行われました

6月20日（金）に土呂中SUPPORTERS主催の給食試食会が行われました。

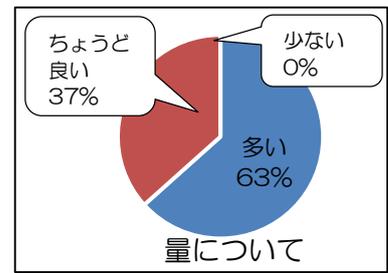
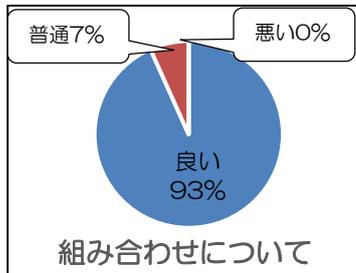
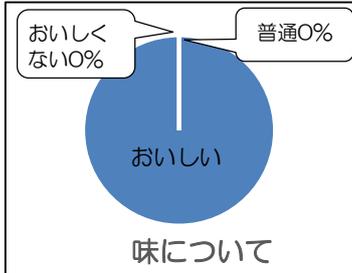
この場を借りてご報告させていただきます。

以下、アンケート結果・感想等を一部紹介します。

※参加31名：アンケート31名回収のうち無回答1名

【試食会メニュー】

- ・カレーパン
- ・牛乳
- ・ごぼう入りキッシュ
- ・ミネストローネ
- ・あじさいゼリー



今回のメニューは生徒に好評なものを取り入れました。また、試食前に学校給食における栄養基準や衛生管理等についての説明の他、「家庭における食育」というテーマで講話を聞いていただきました。学校と家庭で手を取り合って、持続可能で健康に生きるための食について、子どもたちには継続的に伝え続けていくことが大切なのではないでしょうか。

## 《講話「家庭における食育」の感想》

- ・朝食の大切さがよくわかった。
- ・一緒に食べる大切さがためになりました。
- ・子どもたちの未来のためにも、しっかりと栄養を考え、食品ロスにも気をつけようと思う。
- ・成長期なので、今後も朝食をしっかり食べさせて元気に学校に送り出したいです。
- ・心の安定などいろいろな効果があるのでこれからも共食が増えるよう改善していきたいです。
- ・今回のことを家族にも伝えたいと思います。
- ・データがとても興味深かったです。
- ・子どもに対して食育はもっと考えなくてはいけないと思いました。
- ・休みの日などはなるべく一緒に食べられるようにしたいと思いました。

## 今月の生徒作成献立

◆7月15日（火）

◆3年2組 菊池 一さん 作成献立

テーマ  
『カラフルな夏のご飯』

- ・麦ご飯
- ・ひじきふりかけ※追加
- ・牛乳
- ・アジフライ
- ・夏野菜のスープ
- ・わかめサラダ
- ・すいか

【献立作成する上で工夫した点】

野菜等の3群、4群はスープやサラダに取り入れるようにしました。また、たんぱく質を多くとれるようにアジを取り入れました。サラダには緑色の食材だけでなく、コーンの黄色を入れることによって、緑・赤・黄の食材が入るカラフルな献立にしました。

テーマのとおり、夏の食材をたくさん使って彩りのよい献立です。

アジも栄養豊富はもちろんですが、5月から8月にかけてが旬で、脂がのり、身も引きしまっていておいしい時期です。

夏野菜のスープも色とりどりの野菜が入っています。

菊池さんの献立では、トマトスープではなく、鶏ガラスープ、塩、こしょう、しょうゆと味付けがシンプルでしたので、そのまま実施します。

暑い時期は、ご飯の残りが多くなる傾向のため、ご飯がすすむよう手作りふりかけを追加しましたが、それ以外は変更せずそのまま取り入れています。

旬の食材たっぷり彩りも良く修正するところはありませんでした。



## 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

6月4日 ～ 6月30日

		食材	産地実産
青果類		じゃが芋	薄田農園(さいたま市)、鹿児島、長崎、熊本
		生姜	薄田農園(さいたま市土呂町)
		ズッキーニ	さいたま市
		キャベツ	さいたま市
		小松菜	さいたま市
		きゅうり	埼玉
		チンゲン菜	埼玉
		カリノケール	埼玉
		貝割れ大根	埼玉
		いんげん(冷)	北海道
		コーン(冷)	北海道
		ごぼう	青森
		にんにく	青森
		おかひじき	山形
		しめじ	長野
		エリンギ	長野
		えのき	長野
		セロリ	長野、愛知
		ピーマン	茨城
		こねぎ	茨城
		れんこん	茨城
		パセリ、長ねぎ	千葉
		にんじん	千葉
		大根	千葉、青森
		にら	群馬、山形
		ほうれん草	栃木
		玉ねぎ	栃木、愛知、兵庫
	もやし	栃木	
	生姜	高知	
	かぼちゃ	メキシコ	
	みかん(冷)	愛媛	
	梨(ビューレ)	埼玉	
	ブルーベリー(ソース)	埼玉	
肉類		鶏肉	岩手
		豚肉	埼玉、
魚類		アジ	日本
		えび	インド、パキスタン
		あさり	中国
		助宗タラ	ロシア
		いか	ペルー
		きびなご	鹿児島
その他		うずら卵	国産
		大豆	国産
		鶏卵	埼玉
		しゃくし菜漬	埼玉
		茎わかめ	宮城
	わかめ	鳴門	

※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>

6月17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17日現在

検査依頼日	品目	検査結果	
		放射性ヨウ素	放射性セシウム計
5月22日	精白米(統一規格米)	<1.2	<3.6
5月21日	小麦粉(パン・うどん用)	<1.4	<4.8
5月21日	小麦粉(パン・ソフトめん用)	<1.6	<4.8
5月27日	小麦粉(中華めん用)	<1.4	<2.9

※「<(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>

6月17日現在

製造日	品目	検査結果
		放射性セシウム計
6月10日	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17日現在

採取日	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
2月20日	(千葉県)さつまいも	<1.93	<1.83	<3.8
3月6日	(茨城県)にら	<0.774	<1.36	<2.1
3月6日	(千葉県)ねぎ	<1.93	<2.04	<4.0
5月21日	(市内)ブルーベリー	<1.83	<1.61	<3.4

※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)

# 給食だより

さいたま市立土呂中学校

令和7年7月 給食室



## 6組でとうもろこしの皮むきをしました!

7月11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155本!まずは3階まで運ぶぞ~



中丸先生もお手伝い!



むいた皮の後片づけまでしっかりやってくれました

### 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



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)

- ・久しぶりにとうもろこしの皮むきをしました。先生がむいていたとうもろこしの皮の中にアオムシがいた事に驚きました。
- ・とうもろこしの皮がかたくてむけず、難しかったです。
- ・楽しかったので、またやりたいです。

## 献立紹介

### 試食会のカレーパン

パンは市販のものを使用するので簡単★

材料	分量(4人分)	処理方法
ロールパン(大)	4個	横に切れ目を入れる
豚挽き肉	40g	
大豆水煮	25g	みじん切り
玉ねぎ	80g	みじん切り
にんじん	60g	みじん切り
ピーマン	20g	みじん切り
サラダ油	小さじ1	
ウスターソース	小さじ2弱	
トマトケチャップ	小さじ4+1/2	
小麦粉	小さじ2強	ふるっておく
カレー粉	小さじ1	
コンソメ	小さじ1/2	
食塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ4+1/2	ふるっておく
カレー粉	小さじ1/2	
水	60g	
パン粉	50g	まぜておく
乾燥パセリ	適量	
揚げ油	適量	

### 【作り方】

- ①油を熱し、豚挽き肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒める。
- ②こしょう、小麦粉、カレー粉を加え炒め、コンソメ、ソース、ケチャップを加え煮る。※水分が少ない場合少量の水を加える
- ③塩で味を整え仕上げる  
※汁は垂れないがボロボロにし過ぎないところみ加減にする
- ④ロールパンの横に切れ目を入れる。  
※間に③の具を挟むため、片側1/4程度は切り落とさないように気をつける
- ⑤切れ目の間に具を挟み、はみ出さないよう周りを指でギュッと押さえる
- ⑥小麦粉、カレー粉、水でバター液を作り⑤をくぐらせてパン粉をまぶす。
- ⑦油で揚げる  
★バター液の濃度を薄くし、パン粉をまぶしたらトースターで「焼きカレーパン」にもできます。その場合、パン粉を先に油できつね色に炒めておくと、色よく仕上がります。

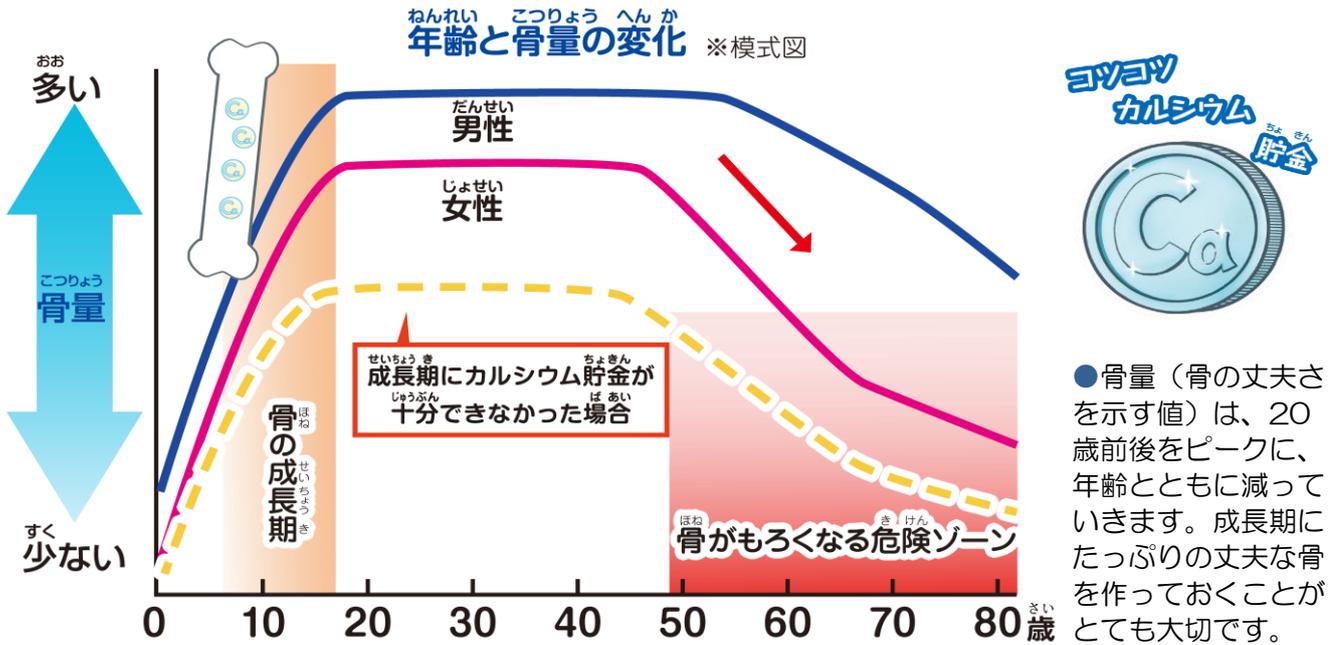
# 「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!



給食のない時期はとくに気をつけよう

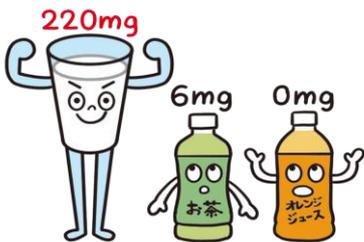
子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。とりわけ給食のない夏休みは、下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!

## 子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



## 「コツコツカルシウム貯金」のコツ

飲み物のカルシウム量を調べてみると・・・



同じ200mlでも、牛乳からはたくさんカルシウムを摂ることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに、牛乳・乳製品が摂れるように、冷蔵庫に常備しておくといいでしょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海藻、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。