

給食だより



さいたま市立土呂中学校

令和6年9月 給食室

災害時に備えて食べる

9月1日の防災の日になんで『防災献立』として、2学期最初の給食に『災害用アルファ化米（きのこご飯）、牛乳、魚肉ソーセージ、すいとん、冬瓜ポンチ』を献立として取り入れました。

災害用アルファ化米は、さいたま市で備蓄しているものですが、賞味期限間近で入れ替え予定のあるものを無償提供でいただいて使用します。給食では、実際にアルファ化米に付属されている使い捨てのパックに自分たちでご飯をよそって、同じく付属されているスプーンを使って給食を食べてもらいました。

その他、非常用食品として炭水化物のものが多く、貴重なたんぱく質源として魚肉ソーセージは常温で長期保存ができるのでおすすめです。缶詰などに比べると保存期間は短いですが、おやつやお弁当のおかずにしたりと普段使いしやすいので、ローリングストックしておくといいでしょう。

果物の缶詰とペットボトルの清涼飲料水があれば、簡単なフルーツポンチも作れます。厳しい避難生活の中に楽しみがあるとホッと一息つけるのではないのでしょうか。

災害時の食事、普段と違う環境の中、食べたことがないものを食べなければならないストレスは大きいと聞きます。

普段からご家庭でも災害用に備蓄食料を用意されていると思いますが、期限がくる前に食べて『食べ慣れておく』ということも、いざという時に安心できるのだと思います。



昇降口前に実物を掲示



水でも作れるのですが、給食では熱湯を沸かし、分量を量ります。

量ったお湯を入れてよく混ぜ、蓋をして蒸らします。



実際に付属の使い捨てパックに配膳しました。



【当日の献立】災害用アルファ化米、牛乳、魚肉ソーセージ、すいとん、冬瓜ポンチ

災害時のパッククッキングレシピ

基本のご飯と全粥

ごはん材料	分量（1合分）
米（無洗米）	1合（150g）
水	1カップ（200ml）
全粥材料	分量（1合分）
米（無洗米）	1/4カップ（40g）
水	1カップ（200ml）

パッククッキングとは、ポリ袋を用いた調理法です。ポリ袋を使った調理法はうまみを逃さず、いくつかの料理を1つの鍋で同時に作れるエコな方法です。調理後は袋ごと食器にかぶせることで食器代わりにでき、ポリ袋だけ捨てれば食器は洗わずに済みます。また、鍋の水は何度も使えるので節水になり、災害時に適しています。※高密度ポリエチレン（もしくは、湯せん調理可）と表記のあるものを使用しましょう

【作り方】（1つの鍋でご飯と全粥が作れます。）

- ① 高密度のポリエチレン製のポリ袋に米と水を入れて、空気を抜きながら根元からねじりあげ、上の方で結びます。
- ② 皿を敷き、1/3の水を入れた鍋に①を入れて蓋をして火にかけます。
- ③ 沸騰したら中火にして20分経ったら火を止めて10分蒸らして出来上がり

栄養価の高い麻婆高野豆腐

材料	分量（3人分）
一口高野豆腐	小18個（53g）
水	1カップ（200ml）
レトルト麻婆豆腐の素	1袋（3人分用）

*とろみが別添えタイプのもすべて入れてください
*味が濃いレトルトの場合は高野豆腐や水の量を増やして調整してください

【作り方】

【作り方】

- ① 高密度のポリエチレン製のポリ袋にそれぞれの材料をすべて入れて混ぜ、空気を抜きながらねじりあげ、袋の上の方を結びます。
- ② 皿をしいて1/3の水を入れた鍋に①を入れ、蓋をして火をつけます。沸騰したら中火にし、15分間加熱します。

《パッククッキングの注意点》

- 鍋底には必ず皿を敷いて、ポリ袋の穴あきを防ぐ
- 熱いので取り出す際は火傷に注意（トングがあると便利）

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
		米
共通食材	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

7月1日 ～ 7月17日

	食材	産地実績
青果類	にんにく	薄田農園(土呂)
	生姜	薄田農園(土呂)
	小松菜	さいたま市
	ゴーヤ	埼玉
	長ねぎ	埼玉、茨城
	なす	埼玉
	きゅうり	埼玉、福島
	にんじん	埼玉、青森
	ごぼう	青森
	大根	青森
	しめじ	山形
	えのき	新潟
	セロリ	長野
	もやし、きゃべつ	群馬
	とうもろこし	群馬
	ズッキーニ	群馬
	ピーマン、かぼちゃ	茨城
	いんげん	茨城
	チンゲン菜	茨城
	にら	茨城、山形
	ミニトマト	愛知
	冬瓜	愛知
	玉ねぎ	兵庫、和歌山
	みょうが	高知
	こねぎ	大分
	おくら	鹿児島
じゃがいも	長崎	
赤ピーマン、黄ピーマン	韓国	
パイナップル	沖縄	
みかん	愛媛	
メロン	千葉	
すいか	山形	
肉類	豚肉	埼玉
	鶏肉	岩手、宮城
魚類	いか	チリ、ペルー
	あさり	中国
	きびなご	鹿児島
	穴子	国産
その他	もずく	沖縄
	じゅんさい水煮	秋田
	わかめ	三陸
	鶏卵(冷)	国産
	かぼす(冷)	埼玉

※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>

8月13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
5/28	茶	<0.70	<0.76	-
6/11	二条大麦	<2.4	<2.2	-
6/14	タケノコ(マダケ)	<2.9	<2.4	-
6/25	スイートコーン	<4.1	<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、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>

8月13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
7/24	精白米(統一規格米)	<1.4	<3.8
6/18	小麦粉(パン・うどん用)	<1.6	<4.2
6/25	小麦粉(パン・ソフトめん用)	<1.7	<4.0
7/5	小麦粉(中華めん用)	<1.5	<3.7

※「<(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>

8月13日現在

製造日 月 日	品 目	検査結果
		放射性セシウム計
8/6	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>

8月13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
5/23	(群馬県)なす	<1.94	<2.20	<4.1
7/25	(茨城県)ねぎ	<1.86	<1.59	<3.5
7/25	(群馬県)きゃべつ	<0.954	<0.838	<1.8

※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)