

食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和5年10月分購入予定産地

食 材	産 地
えのきたけ	長野、新潟
キャベツ	群馬、長野
きゅうり	埼玉、福島、岩手
ごぼう	群馬、青森、茨城
こまつな	埼玉、千葉、茨城
こんにゃく板	群馬、埼玉
しめじ	長野、福岡
じゃがいも	北海道
だいこん	群馬、青森、北海道
たまねぎ	北海道
にんじん	北海道
にんにく	青森
ほうれんそう	群馬、栃木、埼玉
根しょうが	高知
さつまいも	茨城、千葉、埼玉
にら	栃木、茨城、千葉

食 材	産 地
もやし	栃木、静岡、茨城
長ねぎ	埼玉、青森、茨城、岩手
なめこ	山形、長野
れんこん	茨城
はくさい	長野、茨城
まいたけ	長野、静岡、新潟
さといも	埼玉、千葉
青ピーマン	茨城、岩手、長野、埼玉
カリフラワー	埼玉、長野、茨城
春菊	埼玉、群馬、栃木、茨城、岩手
しらたき	群馬、埼玉
ブロッコリー	埼玉、北海道、長野
水菜	茨城、埼玉
セロリ	長野
みかん	愛媛、宮崎、熊本

Main table with columns: 日曜日, 献立名, 主な材料名 (熱や力になるもの, 体をつくるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料その他), 小学校3・4年平均栄養量 (エネルギー, たんぱく質)

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について

- 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・そば・かたくり・そば・落花生・くるみ)」について表示されています。
コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんが、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はす

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (655, 26.8), 学校給食摂取基準 (6~7歳: 530, 21.0; 8~9歳: 650, 26.0; 10~11歳: 780, 32.0)



食育だより 10月

令和5年 蓮田市 No.24

朝夕の涼しさが秋の訪れを感じ、過ごしやすい季節になりました。

「食欲の秋」「実りの秋」「スポーツの秋」です。おいしい食べ物が旬を迎えます。しっかり食べ、体を動かし、健康な生活が送れるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デーです

昨今は、スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器が普及しているため、目を酷使することが増えています。大切な目を守るために、目を休め、目の健康によいといわれる食品を積極的にとるようにしましょう。



目に良い栄養素

ビタミンA

ビタミンAには、目の粘膜を強くし、目の乾燥を防ぎます。また、不足すると、暗い所で目が見えにくくなります。

にんじん・ほうれん草などの緑黄色野菜、レバー、うなぎなどに多く含まれます。



ビタミンC

ビタミンCには、目の粘膜を保護し、充血や疲れ目を防ぐ働きがあります。ブロッコリーやいちごに多く含まれます。



ビタミンB群

ビタミンB群は、目の疲れを和らげたり、目の粘膜の機能を助けてくれます。

豚肉・サバ・たまご・納豆などに多く含まれます。



ルテイン

有害な光から目を守る働きがあるといわれ、目の健康を維持する栄養成分です。

緑黄色野菜に多い黄色の色素に含まれます。



アントシアニン

視力・視覚機能の改善や眼精疲労の予防に効果があるといわれています。

ブルーベリーなどに多い青紫色の色素成分に含まれます。



高知県郷土料理について

高知県の代表的な食文化といえば「皿鉢料理」です。特定の料理名ではなく料理の様式のことを指し、大皿に高知県の恵まれた自然が生む山の幸、海の幸が贅沢に盛り付けられています。皿鉢に盛られる料理の種類はさまざまです。すしと煮物、和え物などを盛りつけた皿鉢などがあります。

「ぐる煮」 ～30日の献立より～

「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」、「みんな」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮こむことに由来しているといわれています。



うちの郷土料理より

はずびい献立(13日)

「はずびい」は市制施行40周年を記念して平成24年10月13日に誕生しました。給食では、毎年、はずびい献立を提供し誕生日をお祝いしています。

学校発
食育レポート



黒浜南小学校 編

食品ロス削減へ

黒浜南小学校では、6月の給食目標

「好き嫌いをせずに食べ、丈夫な体を作ろう」

のもと、食品ロス削減に向けて全校で完食を目指しました。



完食の多かったクラスへ
完食賞を渡しました。

〈5年生 田植え体験〉

田植え体験を通して、米作りの大変さ、大切に育てている農家の方の想いを感じ取り、お米一粒一粒まで大切に食べていこうと振り返ることができました。

