

〔白河市大信学校給食センター〕



日立アロ食品放射能測定システム 検査機器 シンレーション検出器
学校給食用食材の使用判断基準 25Bq/kg

件数	検査日	検査品目	産地	検査値	給食提供日	備考
1	12/3	給食丸ごと	—	不検出	12月3日	
2	12/3	里芋	宮崎県	不検出	12月3日	
3	12/3	鮭切身	ロシア	不検出	12月3日	
4	12/3	キャベツ	茨城県	不検出	12月3日	
5	12/3	豆腐	矢吹町	不検出	12月3日	
6	12/3	刻み揚げ	福井県	不検出	12月10日	
7	12/4	給食丸ごと	—	不検出	12月4日	
8	12/4	生なめこ	福島県	不検出	12月4日	
9	12/4	豚ロース肉	福島県	不検出	12月4日	
10	12/4	じゃがいも	北海道	不検出	12月4日	
11	12/4	もやし	郡山市	不検出	12月4日	
12	12/4	人参	西郷村	不検出	12月4日	
13	12/5	給食丸ごと	—	不検出	12月5日	
14	12/5	錦糸玉子	北海道	不検出	12月5日	
15	12/5	豚挽肉	福島県	不検出	12月5日	
16	12/5	鶏挽肉	青森県	不検出	12月5日	
17	12/5	鶏卵	石川町	不検出	12月5日	
18	12/5	きゅうり	群馬県	不検出	12月5日	
19	12/5	白菜	白河市大信	不検出	12月5日	
20	12/5	えのきたけ	新潟県	不検出	12月5日	
21	12/6	給食丸ごと	—	不検出	12月6日	
22	12/6	人参	千葉県	不検出	12月6日	
23	12/6	にら	栃木県	不検出	12月6日	
24	12/6	ねぎ	白河市大信	不検出	12月6日	
25	12/6	チンゲン菜	白河市大信	不検出	12月6日	
26	12/6	大根	白河市大信	不検出	12月6日	
27	12/7	給食丸ごと	—	不検出	12月7日	
28	12/7	玉ねぎ	北海道	不検出	12月7日	
29	12/7	キャベツ	茨城県	不検出	12月7日	
30	12/7	もやし	郡山市	不検出	12月7日	
31	12/7	小松菜	西郷村	不検出	12月7日	
32	12/7	ソフト麺	玉川村	不検出	12月7日	
33	12/7	いか切身	ペルー	不検出	12月12日	

34	12/7	さといも乱切り	九州	不検出	12月12日	
35	12/10	給食丸ごと	—	不検出	12月10日	
36	12/10	ホキ切身	ニュージーランド	不検出	12月10日	
37	12/10	鶏もも肉	青森県	不検出	12月10日	
38	12/10	ごぼう	青森県	不検出	12月10日	
39	12/10	水菜	西郷村	不検出	12月10日	
40	12/10	ねぎ	西郷村	不検出	12月10日	
41	12/10	ヤーコン	天栄村	不検出	12月10日	
42	12/10	つきこんにゃく	石川町	不検出	12月10日	
43	12/11	給食丸ごと	—	不検出	12月11日	
44	12/11	鶏もも肉	北海道	不検出	12月11日	
45	12/11	ブロッコリー	白河市大信	不検出	12月11日	
46	12/11	人参	西郷村	不検出	12月11日	
47	12/12	給食丸ごと	—	不検出	12月12日	
48	12/12	ねぎ	白河市大信	不検出	12月12日	
49	12/12	糸こんにゃく	石川町	不検出	12月12日	
50	12/13	給食丸ごと	—	不検出	12月13日	
51	12/13	ごぼう(千切)	青森県	不検出	12月13日	
52	12/13	じゃがいも	北海道	不検出	12月13日	
53	12/13	玉ねぎ	北海道	不検出	12月13日	
54	12/13	きゅうり	宮城県	不検出	12月13日	
55	12/13	大根	白河市大信	不検出	12月13日	
56	12/13	りんご	白河市関辺	不検出	12月13日	
57	12/14	給食丸ごと	—	不検出	12月14日	
58	12/14	金山納豆	白河市表郷	不検出	12月14日	
59	12/14	鶏卵	福島県	不検出	12月14日	
60	12/14	豆腐	矢吹町	不検出	12月14日	
61	12/14	小松菜	西郷村	不検出	12月14日	
62	12/14	ふっくらサバ切身	宮城県	不検出	12月17日	
63	12/14	かぼちゃダイスカット	北海道	不検出	12月17日	
64	12/14	ブロッコリー	エクアドル	不検出	12月18日	
65	12/17	給食丸ごと	—	不検出	12月17日	
66	12/17	大根	西郷村	不検出	12月17日	
67	12/17	ねぎ	西郷村	不検出	12月17日	
68	12/17	白菜	白河市大信	不検出	12月17日	
69	12/17	ゆず	白河市大信	不検出	12月17日	
70	12/17	うずら卵	国内	不検出	12月19日	
71	12/17	ホールコーン	北海道	不検出	12月21日	
72	12/18	給食丸ごと	—	不検出	12月18日	
73	12/18	鶏もも肉	岩手県	不検出	12月18日	
74	12/18	玉ねぎ	北海道	不検出	12月18日	

75	12/18	キャベツ	千葉県	不検出	12月18日	
76	12/18	かぶ	西郷村	不検出	12月18日	
77	12/19	給食丸ごと	—	不検出	12月19日	
78	12/19	豆ちくわ	宮城県	不検出	12月19日	
79	12/19	がんもどき	静岡県	不検出	12月19日	
80	12/19	みかん	和歌山県	不検出	12月19日	
81	12/19	大根	白河市大信	不検出	12月19日	
82	12/19	さつまいも	白河市大信	不検出	12月21日	
83	12/20	給食丸ごと	—	不検出	12月20日	
84	12/20	豚もも肉	福島県	不検出	12月20日	
85	12/20	玉ねぎ	北海道	不検出	12月20日	
86	12/20	もやし	福島県	不検出	12月20日	
87	12/20	人参	西郷村	不検出	12月20日	
88	12/21	給食丸ごと	—	不検出	12月21日	
89	12/21	鶏むね肉	青森県	不検出	12月21日	
90	12/21	きゅうり	宮崎県	不検出	12月21日	
91	12/21	人参	北海道	不検出	12月21日	
92	12/21	さつまいも	茨城県	不検出	12月21日	



平成30年度 12月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献 立 名	あ か おもに血や肉など体をつくる ものになるもの		み ど り 体の調子を整えるものになるもの		き い ろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの		【栄養価】				家で食べてほしい食品	お休みの学校
		たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質		
3 月	麦ごはん	サケのごまみそやき かまぼこいりおひだし のつべい汁	牛乳	サケ みそ かまぼこ かつおぶし とりにく とうふ	ショウガ ほうれんそう キャベツ コーン だいこん にんじん ネギ コンニャク	麦ごはん さとう ごま さといも かたくりこ	432	223	127	12		くだもの	
4 火	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ひじきとツナのサラダ なめこ汁	牛乳	ぶたにく ひじき まぐろツナ とうふ だいず にぼし かつおぶし みそ	ニンニク ショウガ にんじん もやし ほうれんそう なめこ ネギ	ごはん こむぎこ マカロニ 卵不使用マヨネーズ じゃがいも	490	204	181	14		種実類	
5 水	麦ごはん	手づくりとりつくねチーズやき かおりあえ はくさいのみそ汁	牛乳	とり ぶたにく たまご チーズ しみとうふ にぼし かつおぶし みそ	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり しそ はくさい エノキダケ ネギ	麦ごはん パンこ ごま	481	218	170	18		いも類	
6 木	麦ごはん	幼：白身魚フライ小・中：アジフライ もやしのひきにくいため わかめスープ	牛乳	幼：白身魚 小・中：アジ ぶたにく だいず わかめ ナルト	にんじん もやし ショウガ ニラ ネギ だいこん チンゲンサイ	麦ごはん 小・中：アーモンド パンこ はるさめ かたくりこ ごまあぶら ごま	475	180	170	14		きのこ	
7 金	ちゅうかめん	みそスープ やきぎょうザ だいこんナムル あんのうちいも	牛乳	ぶたにく みそ ぎょうザ	にんじん たまねぎ もやし ニラ ショウガ ニンニク コーン ほしシイタ だいこん こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら ぎょうザのかわ ごまあぶら あんのうちいも	442	184	142	19		さかな	
10 月	麦ごはん	しろみざかなのみそやき ヤーコンきんぴら みずなのみそ汁	牛乳	ホキ とりにく あぶらあげ にぼし かつおぶし みそ	ニンニク にんじん ごぼう コンニャク いんげん みずな ネギ はくさい	麦ごはん ヤーコン こめあぶら ごまあぶら	453	200	136	15		くだもの	
11 火	信一小希望献立 わかなごはん	とりにくのたつたあげ マカロニサラダ オニオンスープ 吉仁ゼリー	牛乳	とりにく ロースハム ベーコン	ショウガ ニンニク ブロccoli にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう ニンニク だいこん	ごはん かたくりこ こめあぶら マカロニ 卵不使用マヨネーズ 吉仁ゼリー	521	226	157	17		だいいず製品	
12 水	かみかみ給食 麦ごはん	イカのこうみやき もやしのアーモンドあえ こんさい汁	牛乳	イカ ベーコン とりにく あぶらあげ かつおぶし にぼし みそ	ネギ ニンニク もやし こまつな コーン にんじん だいこん ごぼう コンニャク ほししいだけ ネギ	麦ごはん ごまあぶら アーモンド さとう さといも	451	217	137	16		かいそう	
13 木	麦ごはん	チキンカレーライス レンコンサラダ りんご	牛乳	とりにく ひよこまめ かんてん	ニンニク ショウガ たまねぎ にんじん りんご レンコン ごぼう だいこん きゅうり りんご	麦ごはん こめあぶら カレールウ バター ごま じゃがいも	557	166	159	13		こざかな	
14 金	麦ごはん	なっとう ちくぜんに ニラたまみそ汁	牛乳	なっとう とりにく かつおぶし たまご とうふ にぼし みそ	にんじん ごぼう コンニャク いんげん たまねぎ こまつな	麦ごはん さといも こめあぶら かたくりこ	-	-	-	-		さかな	幼稚園
17 月	冬至給食 麦ごはん	サバのゆうあんやき かぼちゃサラダ 大信やさいみそ汁	牛乳	サバ みそ チーズ あぶらあげ かつおぶし にぼし みそ	ショウガ ゆず かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん だいこん ネギ	麦ごはん さとう じゃがいも 卵不使用マヨネーズ オリーブ油 アーモンド	563	200	257	19		くだもの	
18 火	クリスマス給食 ツナごはん	てりやきチキン ホトフ ブロッコリーサラダ クリスマスデザート	牛乳	まぐろツナ とりにく ウインナー	にんじん ニンニク ショウガ キャベツ ブロッコリー カブ たまねぎ コーン しめじ	ごはん さとう はちみつ ごま じゃがいも クリスマスケーキ	527	227	191	18		だいいず製品	
19 水	茶めし	きりこんぶいりサラダ にこみおでん みかん	牛乳	こんぶ ロースハム ちくわ かつおぶし さつまあげ うずらたまご みそ がんも	キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん コンニャク みかん	ごはん さとう	-	-	-	-		いも類	幼稚園
20 木	減量ごはん	ぶたキムチどんの具 いぞあえ しらたまだんご汁	牛乳	ぶたにく たまご のり しみとうふ かつおぶし	にんじん ニンニク たまねぎ タケノコ はくさい ほうれんそう もやし ネギ だいこん ほししいだけ	ごはん さとう ごまあぶら しらたまだんご	-	-	-	-		こざかな	幼稚園
21 金	黒糖パン	レバーメンチカツ キャベツとえだまめのサラダ さつまいもシチュー	牛乳	レバーメンチ とりにく だっしふんにゅう チーズ	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ	黒糖 パン こめあぶら さつまいも バター こむぎこ	689	254	285	20		くだもの	幼稚園

★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

12月栄養価平均(幼稚園)	490	20.1	164	1.7
(小学校)	632	252	20.1	2.2
(中学校)	802	30.5	23.1	2.6

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



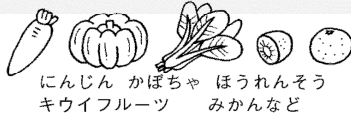
炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



かぜをひいたら、水分ほきゅうもしっかりね！

発熱や下痢、嘔吐などで水分が失われてしまいます。水分不足で脱水症状になることもあるので、こまめに、水分補給しましょう。
野菜のスープや果汁飲料など、飲みやすいものをこまめにとるようにしましょう。

ビタミン・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



冬休み中も、1日3食、栄養バランスのとれた食事をとり、適度な運動と、十分な睡眠で、規則正しい生活リズムで生活するようにしましょう。
学校生活のリズムから2時間以上ズレてしまうと、学校が始まった時に、もとのリズムに戻すことに時間がかかってしまいます。
毎日笑顔で過ごし、3学期に元気に会いましょう！

