

〔白河第一小学校〕



テクノエーピーTN300Bベクレルモニターシリンジョン検出器
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	2/1	ねぎ	群馬県	不検出	2月2日	
2	2/1	えのき	新潟県	不検出	2月2日	
3	2/1	とりもも肉	北海道	不検出	2月2日	
4	2/1	給食丸ごと	—	不検出	2月1日	
5	2/2	ごぼう	青森県	不検出	2月3日	
6	2/2	人参	茨城県	不検出	2月3日	
7	2/2	じゃがいも	北海道	不検出	2月3日	
8	2/2	給食丸ごと	—	不検出	2月2日	
9	2/3	キャベツ	愛知県	不検出	2月4日	
10	2/3	玉ねぎ	北海道	不検出	2月4日	
11	2/3	給食丸ごと	—	不検出	2月3日	
12	2/3	牛乳	郡山市	不検出	2月3日	
13	2/4	じゃがいも	北海道	不検出	2月7日	
14	2/4	玉ねぎ	北海道	不検出	2月7日	
15	2/4	人参	茨城県	不検出	2月7日	
16	2/4	給食丸ごと	—	不検出	2月4日	
17	2/7	きゅうり	高知県	不検出	2月8日	
18	2/7	チンゲン菜	静岡県	不検出	2月8日	
19	2/7	ロースハム	北海道	不検出	2月8日	
20	2/7	給食丸ごと	—	不検出	2月7日	
21	2/8	レンコン	茨城県	不検出	2月9日	
22	2/8	ほうれん草	栃木県	不検出	2月9日	
23	2/8	もやし	栃木県	不検出	2月9日	
24	2/8	給食丸ごと	—	不検出	2月8日	
25	2/9	ピーマン	茨城県	不検出	2月10日	
26	2/9	しらぬい	熊本県	不検出	2月10日	
27	2/9	給食丸ごと	—	不検出	2月9日	
28	2/9	牛乳	郡山市	不検出	2月9日	
29	2/10	白菜	茨城県	不検出	2月14日	
30	2/10	小松菜	福島県	不検出	2月14日	
31	2/10	キャベツ	愛知県	不検出	2月14日	
32	2/10	給食丸ごと	—	不検出	2月10日	
33	2/14	玉ねぎ	北海道	不検出	2月15日	

34	2/14	じゃがいも	北海道	不検出	2月15日	
35	2/14	しめじ	新潟県	不検出	2月15日	
36	2/14	給食丸ごと	—	不検出	2月14日	
37	2/15	人参	茨城県	不検出	2月16日	
38	2/15	えのき	新潟県	不検出	2月16日	
39	2/15	ねぎ	福島県	不検出	2月16日	
40	2/15	給食丸ごと	—	不検出	2月15日	
41	2/16	卵	福島県	不検出	2月17日	
42	2/16	キャベツ	愛知県	不検出	2月17日	
43	2/16	小松菜	福島県	不検出	2月17日	
44	2/16	給食丸ごと	—	不検出	2月16日	
45	2/17	大根	福島県	不検出	2月18日	
46	2/17	白菜	福島県	不検出	2月18日	
47	2/17	給食丸ごと	—	不検出	2月17日	
48	2/17	牛乳	郡山市	不検出	2月17日	
49	2/18	もやし	福島県	不検出	2月21日	
50	2/18	ねぎ	福島県	不検出	2月21日	
51	2/18	さば	ノルウェー	不検出	2月21日	
52	2/18	給食丸ごと	—	不検出	2月18日	
53	2/21	小松菜	栃木県	不検出	2月22日	
54	2/21	人参	茨城県	不検出	2月22日	
55	2/21	玉ねぎ	北海道	不検出	2月22日	
56	2/21	給食丸ごと	—	不検出	2月21日	
57	2/22	人参	茨城県	不検出	2月24日	
58	2/22	しめじ	新潟県	不検出	2月24日	
59	2/22	レンコン	茨城県	不検出	2月24日	
60	2/22	給食丸ごと	—	不検出	2月22日	
61	2/24	じゃがいも	北海道	不検出	2月25日	
62	2/24	キャベツ	愛知県	不検出	2月25日	
63	2/24	給食丸ごと	—	不検出	2月24日	
64	2/24	牛乳	郡山市	不検出	2月24日	
65	2/25	人参	茨城県	不検出	2月28日	
66	2/25	にら	茨城県	不検出	2月28日	
67	2/25	豚ももこま	福島県	不検出	2月28日	
68	2/25	給食丸ごと	—	不検出	2月25日	
69	2/28	きゅうり	福島県	不検出	3月1日	
70	2/28	もやし	栃木県	不検出	3月1日	
71	2/28	セロリ	千葉県	不検出	3月1日	
72	2/28	給食丸ごと	—	不検出	2月28日	

令和3年度2月 学校給食予定献立（2月1日～2月15日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1 火	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン 水菜のサラダ ポトフ	牛乳 ウィンナー チーズ ツナ 豚肉 ベーコン	黒糖パン マカロニ バター じゃがいも サラダ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ 大根 人参 とうもろこし みずな いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 21.7 g 22.8 g 2.6 g
2 水	★給食メニューコンテスト献立★ 麦ごはん 牛乳 ★ユーリンチー ★春雨サラダ 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ みそ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 はちみつ はるさめ ごま じゃがいも	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 白菜 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	715 kcal 24.4 g 24.3 g 2.3 g
3 木	🍷 節分献立 🍷 麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ごぼうサラダ 打豆のみそ汁	牛乳 いわしの生姜煮 ちくわ 大豆 生揚げ わかめ みそ	麦ごはん マヨネーズ ごま じゃがいも	ごぼう とうもろこし 大根 人参 枝豆 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 24.1 g 19.8 g 2.5 g
4 金	ハヤシライス 牛乳 スモークチキンのサラダ クレープ	牛乳 ハム 豚肉 生クリーム	麦ごはん なたね油 砂糖 バター じゃがいも クレープ	キャベツ 大根 人参 ブロッコリー にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 kcal 20.6 g 21.9 g 2.5 g
7 月	麦ごはん 牛乳 納豆 こんにやくソテー 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉 ベーコン	麦ごはん じゃがい しらたき サラダ油 砂糖 こんにやく	玉ねぎ 人参 いんげん 干しいたけ キャベツ たもぎたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 26.3 g 18.3 g 1.4 g
8 火	背割れコッペパン 牛乳 白身魚フライ スパゲティサラダ 肉団子スープ	牛乳 白身魚フライ ハム ミートボール	背割れコッペパン 揚げ油 マカロニ オリーブ油 マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり チンゲン菜 大根 マッシュルーム パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 21.0 g 29.0 g 2.3 g
9 水	麦ごはん 手作りつくね ごま和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 凍り豆腐 みそ	麦ごはん 片栗粉 パン粉 砂糖 ごま 砂糖 じゃがいも	れんこん ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし 人参 白菜 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 22.9 g 14.8 g 1.9 g
10 木	麦ごはん 牛乳 チャプチェ 八宝菜 りんご	牛乳 豚肉 うずら卵 えび いか	麦ごはん ごま油 砂糖 はるさめ ごま サラダ油 片栗粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ たけのこ 干しいたけ 青ピーマン にんにく 玉ねぎ 白菜 もやし りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 kcal 24.1 g 16.2 g 1.9 g
11 金	建国記念の日					
14 月	♥ ハレンタイン献立 ♥ 減量ごはん 牛乳 ハートコロッケ コーンサラダ 冬の味覚スープ ココア蒸しパン	牛乳 ハム 鶏肉	ごはん ハートコロッケ 揚げ油 砂糖 薄力粉 ココア	人参 キャベツ 枝豆 とうもろこし 大根 ねぎ 白菜 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 kcal 19.7 g 18.8 g 2.0 g
15 火	★給食メニューコンテスト献立★ ★ピザトースト 牛乳 おからサラダ ★クリームシチュー	牛乳 ベーコン チーズ おから ハム 大豆 鶏肉	食パン 砂糖 マヨネーズ バター じゃがいも	玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム 枝豆 みずな 人参 白菜 パセリ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 25.9 g 27.8 g 4.1 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。ご了承ください。

令和3年度2月 学校給食予定献立（2月16日～2月28日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
16 水	🦷 ウェルかむランチ 🦷 麦ごはん ぶりの竜田揚げ 切干大根のカレー炒め なめこのみそ汁	ぶり竜田揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ	麦ごはん 揚げ油 サラダ油 砂糖 じゃがいも	切干大根 人参 玉ねぎ キャベツ 青ピーマン なめこ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 kcal 19.3 g 19.4 g 1.8 g
17 木	三色そぼろごはん 牛乳 わかめと大根のサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 わかめ かにかまぼこ 豆腐 みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも	生姜 枝豆 キャベツ 大根 人参 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 28.8 g 16.9 g 2.3 g
18 金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 五目豆 南蛮汁	牛乳 鶏肉 みそ 大豆 こんぶ さつま揚げ 豚肉 生揚げ	麦ごはん ごま 砂糖 サラダ油 こんにゃく ごま油	ごぼう 人参 干しいたけ 絹さや 大根 ねぎ 白菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 kcal 27.8 g 21.7 g 2.3 g
21 月	麦ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 キャベツのお浸し 鶏ごぼう汁	牛乳 さば みそ かつお節 鶏肉 油揚げ	麦ごはん 砂糖 里芋	生姜 キャベツ もやし 人参 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 27.8 g 20.0 g 3.0 g
22 火	きつねうどん 牛乳 手作りかきあげ みかん	牛乳 鶏肉 なんと 油揚げ ちくわ 桜えび	ソフト麺 砂糖 天ぷら粉 揚げ油	小松菜 人参 ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ ごぼう みずな みかん とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 17.8 g 22.2 g 1.7 g
23 水	天皇誕生日					
24 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の七味焼き 筑前煮 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 鶏肉 凍り豆腐 わかめ みそ	麦ごはん ごま 砂糖 里芋 こんにゃく サラダ油	ねぎ にんにく 人参 たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ いんげん ぶなしめじ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 kcal 27.1 g 20.8 g 2.5 g
25 金	ナン 牛乳 ひき肉カレー ツナサラダ いちごヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 ツナ 鶏ひき肉 チーズ いちごヨーグルト	ナン サラダ油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 28.0 g 25.4 g 4.3 g
28 月	麦ごはん 牛乳 豚キムチ ワンタンスープ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉	麦ごはん ごま油 砂糖 ワンタン	にんにく 白菜 人参 たまねぎ たけのこ もやし ねぎ いら 干しいたけ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 kcal 20.9 g 14.3 g 2.0 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。ご了承ください。

免疫力を高める食事を

風邪をひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。風邪予防に効果的な栄養素としてたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。毎日の食事に上手に取り入れて、かせの季節を乗り切りましょう！



～朝ごはんを温まろう！～

寒い冬の朝は体温が下がっているので、温かい汁物や飲み物がおすすです。午前中が過ごしやすくなりますよ。



～給食メニュー

コンテスト～



1月に給食委員会が全校生に好きな給食のアンケートを行いました。

結果は・・・

- | | |
|-----------|----------|
| 1位 揚げパン | 5位 春雨サラダ |
| 2位 ピザトースト | 6位 ハンバー |
| 3位 カレーライス | 7位 シ |

一日あたり平均	
エネルギー	631 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	20.8 g
食塩相当量	2.4 g