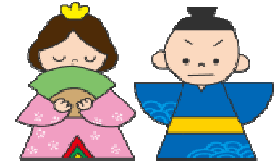


〔白河市学校給食センター〕



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	3/1	鶏むね肉	岩手県	不検出	3月2日	
2	3/1	豚もも肉	福島県	不検出	3月3日	
3	3/1	給食丸ごと	—	不検出	3月1日	
4	3/2	絹さや	国内	不検出	3月4日	
5	3/2	なめこ	福島県	不検出	3月4日	
6	3/2	給食丸ごと	—	不検出	3月2日	
7	3/3	絹厚揚げ	国内	不検出	3月7日	
8	3/3	ホキ	ニュージーランド	不検出	3月4日	
9	3/3	給食丸ごと	—	不検出	3月3日	
10	3/4	ジャガイモ	北海道	不検出	3月8日	
11	3/4	ごぼう	青森県	不検出	3月8日	
12	3/4	もやし	福島県	不検出	3月8日	
13	3/4	給食丸ごと	—	不検出	3月4日	
14	3/7	豚ひき肉	福島県	不検出	3月9日	
15	3/7	豆腐	白河市	不検出	3月8日	
16	3/7	給食丸ごと	—	不検出	3月7日	
17	3/8	糸こんにゃく	白河市	不検出	3月11日	
18	3/8	ねぎ	福島県	不検出	3月10日	
19	3/8	給食丸ごと	—	不検出	3月8日	
20	3/9	キュウリ	福島県	不検出	3月11日	
21	3/9	たまご焼き	国内	不検出	3月11日	
22	3/9	給食丸ごと	—	不検出	3月9日	
23	3/10	大根	千葉県	不検出	3月14日	
24	3/10	鶏むね肉	岩手県	不検出	3月14日	
25	3/10	給食丸ごと	—	不検出	3月10日	

26	3/11	給食丸ごと	—	不検出	3月11日	
27	3/14	ねぎ	福島県	不検出	3月16日	
28	3/14	白菜	茨城県	不検出	3月16日	
29	3/14	さわら	中国	不検出	3月16日	
30	3/14	給食丸ごと	—	不検出	3月14日	
31	3/15	キャベツ	愛知県	不検出	3月17日	
32	3/15	鶏もも肉	宮城県	不検出	3月17日	
33	3/15	給食丸ごと	—	不検出	3月15日	
34	3/16	玉ねぎ	北海道	不検出	3月18日	
35	3/16	ほうれん草	国内	不検出	3月18日	
36	3/16	給食丸ごと	—	不検出	3月16日	
37	3/17	きゅうり	福島県	不検出	3月22日	
38	3/17	もやし	福島県	不検出	3月22日	
39	3/17	給食丸ごと	—	不検出	3月17日	
40	3/18	給食丸ごと	—	不検出	3月18日	
41	3/22	給食丸ごと	—	不検出	3月22日	



令和4年 3月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
1	火	黒糖パン 牛乳 ヒレカツ(ソース) コールスローサラダ ミルファンティ	牛乳 ヒレカツ 卵 粉チーズ ベーコン	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	黒糖パン 揚げ油 パン粉	エネルギー 772・947 Kcal たんぱく質 29.5・36.0 g 脂質 23.8・27.8 g 食塩相当量 3.1・3.8 g	
2	水	『ひなまつりにちなんだ献立』 ちらしずし 牛乳 赤魚の白醤油焼き 菜の花のごまあえ すまし汁 さくらもち	牛乳 のり 赤魚 鶏肉 豆腐	菜の花 小松菜 もやし 人参 みつば たもぎ茸	ちらしずし ねりごま すりごま 砂糖 さくらもち	エネルギー 644・749 Kcal たんぱく質 25.3・29.5 g 脂質 14.6・16.0 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	
3	木	ごはん 牛乳 コーンシューマイ ホイコーロー 豆腐チゲスープ	牛乳 コーンシューマイ 豚肉 豆腐	人参 ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 白菜 なら えのき キムチ	ごはん 砂糖 いらごま ごま油 米サラダ油	エネルギー 642・807 Kcal たんぱく質 25.4・30.7 g 脂質 22.1・26.9 g 食塩相当量 3.1・3.8 g	全中
4	金	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草サラダ なめこ汁	牛乳 ホキ 大豆 豆腐	玉ねぎ 人参 たけのこ 絹さや しいたけ ほうれん草 キャベツ コーン 白菜 ねぎ なめこ	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖	エネルギー 615・734 Kcal たんぱく質 24.2・28.3 g 脂質 18.1・20.2 g 食塩相当量 2.6・3 g	全中
7	月	ごはん 牛乳 手作りハンバーグデミグラスソースがけ イタリアンサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 厚揚げ	玉ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 大根 たもぎ茸	ごはん パン粉 砂糖 バター 片栗粉 じゃがいも	エネルギー 615・736 Kcal たんぱく質 23.7・27.7 g 脂質 18.0・20.4 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
8	火	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 サバの塩焼き もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 サバ 豚ひき肉 豚肉 豆腐	人参 もやし なら ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 714・859 Kcal たんぱく質 29.0・34.0 g 脂質 30.1・35.3 g 食塩相当量 1.9・2.1 g	
9	水	キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ いよかん	牛乳 シュレットチーズ 豚ひき肉 海藻	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 パセリ みずな 大根 キャベツ コーン いよかん	ごはん 米サラダ油 ごま油 じゃがいも 砂糖	エネルギー 664・798 Kcal たんぱく質 19.7・22.8 g 脂質 21.7・24.9 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
10	木	みそラーメン 牛乳 ギョーザ お祝いデザート	牛乳 豚肉 ギョーザ	キャベツ 人参 もやし ねぎ コーン なら しょうが にんにく	中華麺 ごま油 ラー油 米サラダ油 お祝いデザート	エネルギー 678・887 Kcal たんぱく質 27.3・36.3 g 脂質 21.7・25.1 g 食塩相当量 2.7・3.3 g	
11	金	ごはん 牛乳 野菜ふりかけ 彩り野菜の厚焼き玉子 大根ごまサラダ 肉じゃが	牛乳 彩り野菜の厚焼き玉子 わかめ かつお節 豚肉	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく いんげん	ごはん いらごま 砂糖 じゃがいも 車麩 米サラダ油	エネルギー 675・775 Kcal たんぱく質 23.7・26.5 g 脂質 24.7・26.1 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	全中
14	月	ごはん 牛乳 レバー入りチキンメンチカツ(ソース) わかめとツナのあえ物 トックスープ	牛乳 わかめ ツナ 鶏肉 レバー入りチキンメンチカツ 卵	キャベツ もやし 人参 大根 ねぎ 小松菜 しいたけ	ごはん 揚げ油 トック マヨネーズ	エネルギー 707・841 Kcal たんぱく質 27.0・31.3 g 脂質 22.2・25.1 g 食塩相当量 2.8・3.3 g	全中3年
15	火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン 手作りマカロニグラタン グリーンサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレットチーズ 肉団子	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 白菜 人参 しいたけ しょうが	食パン いちご&マーガリン マカロニ 米サラダ油 砂糖 小麦粉 バター マロニー	エネルギー 663・788 Kcal たんぱく質 24.5・29.0 g 脂質 24.9・28.1 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	全中3年
16	水	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 大根のきんぴら いも団子汁 いちごプリン	牛乳 さわら さつま揚げ 豚肉	しょうが にんにく ねぎ 大根 人参 つきこんにゃく いんげん 白菜 しめじ	ごはん いらごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 いももち いちごプリン	エネルギー 648・766 Kcal たんぱく質 24.8・29.3 g 脂質 18.5・20.6 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	全中3年
17	木	わかめうどん 牛乳 もちいなり 塩こんぶあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なると 塩こんぶ	ごぼう しいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが	ソフト麺 もち ごま油	エネルギー 634・814 Kcal たんぱく質 27.2・33.9 g 脂質 18.8・20.9 g 食塩相当量 3.2・3.8 g	全中3年
18	金	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) ほうれん草ときのこのおひたし みそちゃんこ	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 卵 肉団子 油揚げ	玉ねぎ パセリ ほうれん草 しめじ 人参 大根 白菜 えのき ねぎ	ごはん じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 揚げ油	エネルギー 696・843 Kcal たんぱく質 25.3・30.2 g 脂質 21.0・24.6 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	全中3年
22	火	ごはん 牛乳 鶏から揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ お祝いゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 なると	しょうが キャベツ もやし きゅうり 人参 ねぎ なら	ごはん 片栗粉 揚げ油 マロニー 砂糖 ごま油 米サラダ油 ワンタン お祝いゼリー	エネルギー 635・750 Kcal たんぱく質 24.0・28.1 g 脂質 17.9・19.9 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	全中3年

(3月給食日 15日) ※ 材料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。



小学校栄養価平均 エネルギー666Kcal たんぱく質25.3g 脂肪21.2g 食塩相当量2.6g

中学校栄養価平均 エネルギー806Kcal たんぱく質30.2g 脂肪24.1g 食塩相当量3.1g



学校給食の
レシピ紹介

3月18日の
献立より

<ほうれん草ときのこのおひたし>

○材料 4人分

ほうれん草 1束(190g)
しめじ 1パック(80g)
人参 1/4本(30g)
しょうゆ 小さじ1 1/2
みりん 小さじ1/2
だしの素 少々

○作り方

- ①ほうれん草は3~4cm幅に切る。
しめじは小房に分け、人参は千切りにする。
- ②熱湯で①をゆでて冷水にとり、冷めたらしっかりとしぼる。
- ③調味料とあえて、味を調える。

食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。