

〔白河市学校給食センター〕

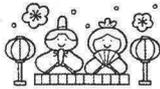


日立アロ食品放射能測定システム 検査機器 シンレーション検出器

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	豚もも肉	福島県	不検出	3月3日	
2	3/1	もやし	福島県	不検出	3月6日	
3	3/1	給食丸ごと	—	不検出	3月1日	
4	3/2	給食丸ごと	—	不検出	3月2日	
5	3/3	キャベツ	愛知県	不検出	3月7日	
6	3/3	さわら	中国	不検出	3月6日	
7	3/3	給食丸ごと	—	不検出	3月3日	
8	3/6	玉ねぎ	北海道	不検出	3月8日	
9	3/6	鶏もも肉	宮城県	不検出	3月8日	
10	3/6	給食丸ごと	—	不検出	3月6日	
11	3/7	きゅうり	栃木県	不検出	3月9日	
12	3/7	たけのこ水煮	九州	不検出	3月9日	
13	3/7	給食丸ごと	—	不検出	3月7日	
14	3/8	大根	千葉県	不検出	3月10日	
15	3/8	糸かまぼこ	アメリカ	不検出	3月10日	
16	3/8	給食丸ごと	—	不検出	3月8日	
17	3/9	白菜	茨城県	不検出	3月13日	
18	3/9	糸こんにゃく	白河市	不検出	3月10日	
19	3/9	給食丸ごと	—	不検出	3月9日	
20	3/10	絹厚揚げ	国内	不検出	3月15日	
21	3/10	サバ	欧州	不検出	3月15日	
22	3/10	給食丸ごと	—	不検出	3月10日	
23	3/13	大根	神奈川県	不検出	3月15日	
24	3/13	もやし	郡山市	不検出	3月15日	
25	3/13	れんこん水煮	国内	不検出	3月15日	
26	3/13	給食丸ごと	—	不検出	3月13日	
27	3/14	セロリ	愛知県	不検出	3月16日	

28	3/14	牛ひき肉	オーストラリア	不検出	3月16日	
29	3/14	給食丸ごと	—	不検出	3月14日	
30	3/15	キャベツ	愛知県	不検出	3月17日	
31	3/15	きゅうり	栃木県	不検出	3月17日	
32	3/15	給食丸ごと	—	不検出	3月15日	
33	3/16	こねぎ	宮城県	不検出	3月20日	
34	3/16	鮭	北海道	不検出	3月20日	
35	3/16	給食丸ごと	—	不検出	3月16日	
36	3/17	豚レバーチップ	国内	不検出	3月22日	
37	3/17	絹豆腐	白河市	不検出	3月20日	
38	3/17	給食丸ごと	—	不検出	3月17日	
39	3/20	給食丸ごと	—	不検出	3月20日	
40	3/22	給食丸ごと	—	不検出	3月22日	



令和5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	水	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ(ソース) ブロッコリーのおかかマヨあえ いも煮 いよかん	牛乳 キャベツメンチ 牛肉 かつお節	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ こんにやく たもぎ茸 いよかん	ごはん マヨネーズ 砂糖 さといも 揚げ油	エネルギー 632・775 Kcal たんぱく質 21.7・26.2 g 脂質 18.7・21.8 g 食塩相当量 2・2.4 g	
2	木	『ひなまつりにちなんだ献立』 ちらし寿司 牛乳 赤魚の白しょうゆ漬 菜の花のごまあえ すまし汁 さくらもち	牛乳 赤魚の白しょうゆ漬 鶏肉 豆腐 きざみのり	菜の花 小松菜 もやし にんじん たもぎ茸 みつば	ちらし寿司 ねりごま 砂糖 すりごま さくらもち 小車麩	エネルギー 647・753 Kcal たんぱく質 25.5・29.7 g 脂質 14.6・16.0 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	
3	金	五目チャーハン 牛乳 中華サラダ ワンダンスープ いちごゼリー	牛乳 豚肉 チキンハム	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり なら もやし	ごはん 米サラダ油 砂糖 マロニー ごま油 ワンタン いちごゼリー	エネルギー 617・728 Kcal たんぱく質 21.4・24.7 g 脂質 16.9・18.7 g 食塩相当量 3・3.5 g	全中
6	月	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ごま酢あえ だまこ汁 プリン	牛乳 さわら 鶏肉	キャベツ もやし にんじん 水菜 にんじん 白菜 しめじ たもぎ茸 ねぎ しょうが	ごはん 片栗粉 いらりごま すりごま ねりごま 砂糖 プリン 揚げ油	エネルギー 659・782 Kcal たんぱく質 24.2・28.6 g 脂質 18.6・20.9 g 食塩相当量 1.8・2.1 g	全中
7	火	食パン 牛乳 いちご&マ&ガリン マカロニグラタン コールスローサラダ ファイバースープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン シュレットチーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン 白菜 寒天 小松菜 しめじ かんぴょう	食パン バター マカロニ いちご&マ&ガリン 小麦粉 米サラダ油	エネルギー 674・791 Kcal たんぱく質 25.6・29.9 g 脂質 23.5・26.4 g 食塩相当量 3.3・3.9 g	
8	水	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ ソーダフロートゼリー	牛乳 鶏肉 海藻サラダ シュレットチーズ	セロリ 玉ねぎ にんじん 水菜 キャベツ 大根 コーン パセリ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも ごま油 米サラダ油 砂糖 ソーダフロートゼリー	エネルギー 715・842 Kcal たんぱく質 20.3・23.3 g 脂質 24.0・27.0 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	
9	木	肉みそラーメン 牛乳 ギョーザ 大根サラダ	牛乳 豚肉 ギョーザ わかめ	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲン菜 たけのこ しょうが にんにく 大根 きゅうり	中華麺 ごま油 ラー油 いらりごま 米サラダ油	エネルギー 622・845 Kcal たんぱく質 27.7・37.1 g 脂質 18.4・22.3 g 食塩相当量 3.1・3.8 g	
10	金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 糸かまサラダ のっぺい汁 お祝いデザート	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ なると巻 厚揚げ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根 糸こんにやく	ごはん 片栗粉 揚げ油 さといも お祝いデザート	エネルギー 687・804 Kcal たんぱく質 29.3・34.1 g 脂質 20.8・22.8 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	
13	月	ごはん 牛乳 ならまんじゅう ナムル 八宝菜	牛乳 豚肉 なると巻 うずらの卵 ならまんじゅう	もやし ほうれん草 大根 にんじん にんにく しょうが 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ	ごはん いらりごま ごま油 片栗粉 米サラダ油 砂糖	エネルギー 635・740 Kcal たんぱく質 25.0・28.1 g 脂質 19.4・21.3 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	全中
14	火	コッペパン 牛乳 はちみつ&マ&ガリン 鶏肉の香草焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ	コッペパン パン粉 じゃがいも オリーブ油 はちみつ&マ&ガリン	エネルギー 766・923 Kcal たんぱく質 30.6・36.6 g 脂質 25.8・29.4 g 食塩相当量 2.7・3.3 g	全中3年
15	水	ごはん 牛乳 菜の花のふりかけ サバの塩焼き 磯香あえ ちくぜん煮 白桃ジュレ	牛乳 サバ 焼きのり 鶏肉 厚揚げ	ほうれん草 もやし にんじん 大根 たけのこ れんこん いんげん こんにやく 干しいたけ	ごはん 砂糖 さといも 米サラダ油 白桃ジュレ	エネルギー 728・866 Kcal たんぱく質 27.2・32.0 g 脂質 26.9・31.4 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	全中3年
16	木	スパゲティミートソース 牛乳 チーズサラダ しらぬい	牛乳 鶏肉 牛肉 粉チーズ ダイスチーズ 豚レバーチップ	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ コーン しらぬい	スパゲティ バター 砂糖 オリーブ油 米サラダ油 小麦粉	エネルギー 709・837 Kcal たんぱく質 30.0・35.5 g 脂質 21.2・24.0 g 食塩相当量 2.5・3 g	全中3年
17	金	『ふくしま健康応援メニュー』 焼き肉丼 牛乳 もみ漬 ほうれん草のふわふわ卵スープ みかんゼリー	牛乳 牛肉 わかめ 卵	玉ねぎ しょうが なら 糸こんにやく キャベツ 大根 きゅうり にんじん たくあん えのき ほうれん草	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉 いらりごま みかんゼリー	エネルギー 623・728 Kcal たんぱく質 24.5・28.0 g 脂質 18.3・20.1 g 食塩相当量 2.6・3 g	全中3年
20	月	ごはん 牛乳 鮭の三味焼き ひじきの炒め煮 豚汁 春のおくりもの	牛乳 鮭 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐	こねぎ しょうが にんじん ごぼう こんにやく 大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 いらりごま 米サラダ油 じゃがいも 春のおくりもの	エネルギー 674・797 Kcal たんぱく質 30.4・35.8 g 脂質 19.2・21.5 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	全中3年
22	水	ごはん 牛乳 手作りハンバーグケチャップソースがけ コーンサラダ 大根のみそ汁 お祝いデザート	牛乳 豚肉 牛肉 卵 厚揚げ 豚レバーチップ 脱脂粉乳	コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー 大根 たもぎ茸 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 パン粉 お祝いデザート じゃがいも	エネルギー 714・837 Kcal たんぱく質 24.4・28.4 g 脂質 23.5・26.0 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	全中3年

※ 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。(3月給食日15日)

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

小学校栄養価平均 エネルギー673Kcal たんぱく質25.8g 脂肪20.6g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー803Kcal たんぱく質30.5g 脂肪23.3g 食塩相当量2.9g



学校給食の
レシピ紹介

【3月3日の献立より】

<中華サラダ>

○材料4人分

・キャベツ	大1枚(60g)	・米酢	小さじ2弱
・きゅうり	2/3本(60g)	・ごま油	小さじ1
・人参	2cm(20g)	・サラダ油	小さじ1
・カットマロニー	20g	・しょうゆ	大さじ1弱
・ハム	40g	・砂糖	小さじ1強

○作り方

- ①キャベツ、きゅうり、人参、ハムは細切りにする。★の調味料を合わせておく。
- ②キャベツと人参はサッとゆでる。カットマロニーは袋の表示時間通りにゆでて、流水で冷やす。
- ③★の調味料で和えて味付けする。