

# (白河第一小学校)



テクノエーピーTN300Bベクレルモニターシレーション検出器  
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	8/20	人参	青森県	不検出	8月20日	
2	8/20	きゅうり	福島県	不検出	8月20日	
3	8/20	もやし	栃木県	不検出	8月20日	
4	8/20	給食丸ごと	—	不検出	8月20日	
5	8/21	ごぼう	栃木県	不検出	8月21日	
6	8/21	じゃがいも	茨城県	不検出	8月21日	
7	8/21	小松菜	茨城県	不検出	8月21日	
8	8/21	給食丸ごと	—	不検出	8月21日	
9	8/22	もやし	栃木県	不検出	8月22日	
10	8/22	大根	岩手県	不検出	8月22日	
11	8/22	ねぎ	宮城県	不検出	8月22日	
12	8/22	給食丸ごと	—	不検出	8月22日	
13	8/22	牛乳	郡山市	不検出	8月22日	
14	8/23	もやし	栃木県	不検出	8月26日	
15	8/23	ほうれん草	栃木県	不検出	8月26日	
16	8/23	なす	栃木県	不検出	8月26日	
17	8/23	給食丸ごと	—	不検出	8月23日	
18	8/26	きゅうり	福島県	不検出	8月27日	
19	8/26	ピーマン	茨城県	不検出	8月27日	
20	8/26	ズッキーニ	青森県	不検出	8月27日	
21	8/26	給食丸ごと	—	不検出	8月26日	
22	8/27	人参	北海道	不検出	8月28日	
23	8/27	大根	岩手県	不検出	8月28日	
24	8/27	小松菜	栃木県	不検出	8月28日	
25	8/27	給食丸ごと	—	不検出	8月27日	
26	8/28	牛乳	郡山市	不検出	8月28日	
27	8/28	給食丸ごと	—	不検出	8月28日	
28	8/29	きゅうり	福島県	不検出	8月29日	
29	8/29	にら	茨城県	不検出	8月29日	
30	8/29	ねぎ	福島県	不検出	8月29日	
31	8/29	キャベツ	西郷村	不検出	8月30日	
32	8/29	給食丸ごと	—	不検出	8月29日	
33	8/30	きゅうり	白河市	不検出	8月30日	
34	8/30	パプリカ	泉崎村	不検出	8月30日	
35	8/30	じゃがいも	西郷村	不検出	9月2日	
36	8/30	小松菜	西郷村	不検出	9月2日	
37	8/30	人参	北海道	不検出	9月2日	
38	8/30	給食丸ごと	—	不検出	8月30日	

# 令和元年度 7月 学校給食予定献立（7月1日～7月19日）

白河市立白河第一小学校

日	曜日	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		
1	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のスパイス焼き かぼちゃのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト 木綿豆腐 みそ	白米 麦 マヨネーズ アーモンド	かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんじん えのき こまつな	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.6 g	
2	火	食パン 牛乳 白身魚のフライ コールスローサラダ ミネストローネスープ	牛乳 ベーコン 白身魚	食パン 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも オリーブ油	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ セロリ ズッキーニ にんにく トマト	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.5 g	
3	水	麦ごはん 牛乳 いかの香味焼き 夏野菜炒め なめこ汁	牛乳 いか 豚肉 みそ 木綿豆腐	白米 麦 油 三温糖 じゃがいも	ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン なす キャベツ 干しいたけ なめこ こまつな	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.3 g	
4	木	麦ごはん 牛乳 手作りミートグラタン 野菜とじゃこのサラダ なすとかぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 シュレットチーズ みそ ちりめんじゃこ	白米 麦 油 三温糖 ペンネ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 水菜 きゅうり 大根 コーン なす いんげん かぼちゃ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.6 g	
5	金	麦ごはん 牛乳 星形コロッケ キャベツのサラダ 七タスープ	牛乳 ハム 鶏肉 わかめ 木綿豆腐	白米 麦 油 オリーブ油 そうめん 七タゼリー コロッケ	キャベツ きゅうり にんにく にんじん ねぎ おくら	エネルギー 270 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.2 g	
8	月	ゆかりごはん 牛乳 ささかまのいそべ揚げ きんぴらごぼう にらのみそ汁	牛乳 笹かまぼこ 青のり 豚肉 油揚げ みそ	白米 麦 小麦粉 三温糖	にんじん ごぼう いんげん にら こんにゃく だいこん えのき	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.7 g	
9	火	スパゲティナポリタン 牛乳 れんこんと枝豆のサラダ オレンジ	牛乳 ウィナー バルメザンチーズ ひじき	スパゲティ 三温糖 バター ごま	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン しめじ トマト えだまめ とうもろこし れんこん オレンジ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.3 g	
10	水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 切り干し大根のサラダ 水菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ シーチキン みそ 油揚げ	白米 麦 かたくり粉 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	切り干し大根 きゅうり キャベツ 水菜 ねぎ	エネルギー 680 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.8 g	
11	木	キムチチャーハン 牛乳 海そうサラダ ワンタンスープ とうもろこし	牛乳 豚肉 わかめ 海藻ミックス 鶏肉	白米 ワンタン ごま油 油 三温糖	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.8 g	
12	金	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き もやしの梅おかかあえ 豚汁	牛乳 鮭 鶏肉 かつお節 豚肉 木綿豆腐 みそ	白米 麦 ごま 三温糖 里芋 油	もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	エネルギー 615 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.9 g	
15	月	<b>海 の 日</b>					
16	火	丸パン 牛乳 手作りハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 おから たまご ベーコン かつお節	丸パン パン粉 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン にんじん セロリ パセリ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23 g 食塩相当量 2 g	
17	水	麦ごはん 牛乳 ショーロンポー チンジャオロース かき玉汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 たまご 鶏肉	白米 麦 かたくり粉 油 三温糖	たまねぎ にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん ほうれんそう	エネルギー 659 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.9 g	
18	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 みそ	白米 麦 じゃがいも 油 三温糖	にんじん ごぼう 干しいたけ えだまめ たまねぎ ねぎ こまつな こんにゃく	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g	
19	金	夏野菜カレーライス 牛乳 フレンチサラダ すいか	牛乳 豚肉 シュレットチーズ	白米 麦	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ ピーマン キャベツ きゅうり コーン すいか	エネルギー 731 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.7 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。

7月栄養価平均値	
エネルギー	637 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	19.6 g
食塩相当量	2.5 g




令和元年度 8月 学校給食予定献立（8月20日～8月30日）

白河市立白河第一小学校

日	曜日	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				
20	火	ジャジャめん 牛乳 肉みそ ゆで野菜 冷凍みかん	牛乳 みそ	豚肉 卵	中華めん 三温糖 かたくり粉	すりごま ごま油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし みかん	干しいたけ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448 kcal 18.2 g 15.3 g 2.1 g
21	水	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 ちくわ みそ	豚肉 木綿豆腐	白米 マヨネーズ じゃがいも	麦 ねりごま	ごぼう えだまめ ねぎ	コーン こまつな	きゅうり にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 kcal 26.9 g 25.1 g 2.2 g
22	木	若菜ごはん オムレツの甘酢あんかけ パンパンジーサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 木綿豆腐 みそ	鶏肉 わかめ	白米 三温糖 はるさめ ねりごま	麦 かたくり粉 ごま油 ごま	マッシュルーム にんじん だいこん	しめじ キャベツ ねぎ	たまねぎ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 kcal 23.4 g 18.1 g 2.9 g
23	金	麦ごはん ししゃもフライ ちくわのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 かつお節 みそ	ちくわ 油揚げ わかめ	白米 油 ごま	麦 三温糖 じゃがいも	キャベツ ねぎ	コーン にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 21 g 16.6 g 2.5 g	
26	月	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 彩りあえ なすとインゲンのみそ汁	牛乳 卵 みそ	ぶり 油揚げ	白米 三温糖 じゃがいも	麦 ごま	もやし にんじん たまねぎ	ほうれんそう なす インゲン	キャベツ いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 27.1 g 21.1 g 2.2 g
27	火	黒糖パン 牛乳 うのはなコロッケ スパゲティサラダ ラタトゥイユ	牛乳 ベーコン	ハム	黒糖パン スパゲティ 三温糖 オリーブ油	油 マヨネーズ じゃがいも	キャベツ なす ズッキーニ	にんじん たまねぎ トマト	きゅうり ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 20 g 27.1 g 2.2 g
28	水	麦ごはん 牛乳 タンドリーチキン ビーフン炒め 高野豆腐のみそ汁	牛乳 ヨーグルト 高野豆腐	鶏肉 豚肉 みそ	白米 油 じゃがいも ビーフン	麦 はちみつ 三温糖	にんじん 干しいたけ だいこん	もやし ピーマン こまつな	キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 25.7 g 20.6 g 2.4 g
29	木	麦ごはん 牛乳 春巻き もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 みそ	豚肉 木綿豆腐	白米 三温糖 かたくり粉	麦 油 ごま油	もやし たまねぎ にら	にんじん たけのこ ねぎ	きゅうり 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	723 kcal 29.6 g 25.7 g 2.6 g
30	金	チキンカレーライス 牛乳 イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 シュレットチーズ	鶏肉 ヨーグルト	白米 じゃがいも 三温糖	麦 油 オリーブ油	たまねぎ キャベツ ピーマン	グリーンピース きゅうり コーン	にんじん コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 kcal 20.6 g 23.1 g 3.2 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。

8月栄養価平均値	
エネルギー	626 kcal
たんぱく質	23.6 g
脂質	21.4 g
食塩相当量	2.5 g




楽しい  
夏休み

## 夏休みこそ重要!!

# 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気に  
すごそう

