



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	12/2	鶏もも肉	岩手県	不検出	12月4日	
2	12/2	大根	福島県	不検出	12月4日	
3	12/2	キャベツ	愛知県	不検出	12月4日	
4	12/2	給食丸ごと	—	不検出	12月2日	
5	12/3	がんもどき	国内	不検出	12月4日	
6	12/3	さつま揚げ	国内	不検出	12月4日	
7	12/3	サラダ菜	群馬県	不検出	12月5日	
8	12/3	給食丸ごと	—	不検出	12月3日	
9	12/4	つきこんにゃく	白河市	不検出	12月9日	
10	12/4	じゃがいも	北海道	不検出	12月6日	
11	12/4	にら	福島県	不検出	12月6日	
12	12/4	給食丸ごと	—	不検出	12月4日	
13	12/5	白菜	茨城県	不検出	12月9日	
14	12/5	無塩せきベーコン	北海道	不検出	12月9日	
15	12/5	ごぼう	青森県	不検出	12月9日	
16	12/5	給食丸ごと	—	不検出	12月5日	
17	12/6	糸かまぼこ	アメリカ	不検出	12月10日	
18	12/6	もやし	郡山市	不検出	12月10日	
19	12/6	ごぼう	青森県	不検出	12月10日	
20	12/6	給食丸ごと	—	不検出	12月6日	
21	12/9	キャベツ	愛知県	不検出	12月12日	
22	12/9	玉ねぎ	北海道	不検出	12月12日	
23	12/9	給食丸ごと	—	不検出	12月9日	
24	12/10	給食丸ごと	—	不検出	12月10日	
25	12/11	豚もも肉	福島県	不検出	12月12日	
26	12/11	ねぎ	福島県	不検出	12月13日	
27	12/11	白菜	福島県	不検出	12月13日	
28	12/11	さば	ノルウェー	不検出	12月13日	
29	12/11	給食丸ごと	—	不検出	12月11日	
30	12/12	大根	福島県	不検出	12月16日	
31	12/12	れんこん水煮	国内	不検出	12月16日	
32	12/12	たけのこ水煮	九州	不検出	12月16日	

33	12/12	給食丸ごと	—	不検出	12月12日	
34	12/13	豚ひき肉	福島県	不検出	12月17日	
35	12/13	板こんにゃく	白河市	不検出	12月16日	
36	12/13	きゅうり	福島県	不検出	12月17日	
37	12/13	給食丸ごと	—	不検出	12月13日	
38	12/16	豆腐	白河市	不検出	12月18日	
39	12/16	玉ねぎ	北海道	不検出	12月18日	
40	12/16	みかん	和歌山県	不検出	12月18日	
41	12/16	給食丸ごと	—	不検出	12月16日	
42	12/17	無塩せきロースハム	国内	不検出	12月19日	
43	12/17	みず菜	茨城県	不検出	12月19日	
44	12/17	ねぎ	福島県	不検出	12月19日	
45	12/17	給食丸ごと	—	不検出	12月17日	
46	12/18	じゃがいも	北海道	不検出	12月20日	
47	12/18	万能ねぎ	福岡県	不検出	12月20日	
48	12/18	サケ	北海道	不検出	12月20日	
49	12/18	給食丸ごと	—	不検出	12月18日	
50	12/19	かぼちゃ	北海道	不検出	12月20日	
51	12/19	絹厚揚げ	国内	不検出	12月20日	
52	12/19	レタス	静岡県	不検出	12月23日	
53	12/19	給食丸ごと	—	不検出	12月19日	
54	12/20	牛ひき肉	福島県	不検出	12月24日	
55	12/20	里芋	九州	不検出	12月24日	
56	12/20	大根	福島県	不検出	12月24日	
57	12/20	きゅうり	福島県	不検出	12月24日	
58	12/20	給食丸ごと	—	不検出	12月20日	
59	12/23	給食丸ごと	—	不検出	12月23日	
60	12/24	給食丸ごと	—	不検出	12月24日	



令和元年 12月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	赤の食品			緑の食品			黄色の食品			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				
2	月	ごはん 牛乳 春巻き 豚キムチ トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	白菜 にら ねぎ にんじん 干しいたけ 大根 小松菜	ごはん いりごま トック 砂糖 ごま油 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	715・843 Kcal 22.8・27.1 g 19.0・21.8 g 3.0・3.6 g	白三小					
3	火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン オムレツケチャップソースかけ ツナサラダ 白菜スープ	牛乳 オムレツ インナー ツナ	マッシュルーム キャベツ 人参 大根 玉ねぎ コーン 白菜 セロリー パセリ	食パン ブルーベリー&マーガリン じゃがいも マヨネーズ でんぶん 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677・804 Kcal 25.3・30.0 g 26.6・30.2 g 3.4・4.2 g						
4	水	ごはん 牛乳 信田煮 ほうれん草のごまあえ おでん	牛乳 信田煮 鶏肉 さつまあげ 結び昆布 がんもどき	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 大根	ごはん すりごま ねりごま 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613・719 Kcal 23.7・27.1 g 19.7・21.5 g 2.7・3.2 g						
5	木	スパゲティナポリタン 牛乳 フレンチサラダ りんご	牛乳 無添加ベーコン	玉ねぎ 人参 たもぎたけ ピーマン パセリ レタス サラダ菜 キャベツ トマト	スパゲティ でんぶん 砂糖 バター 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643・762 Kcal 22.2・25.8 g 17.2・19.1 g 2.5・3.0 g						
6	金	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ もやしのひき肉炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 大豆 とうふ わかめ	しょうが にんじん もやし にら 大根 こまつな	ごはん でんぶん じゃがいも 春雨 米サラダ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691・826 Kcal 29.5・34.4 g 24.9・28.3 g 2.2・2.7 g						
9	月	ごはん 牛乳 肉団子 茎わかめのきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 肉団子 茎わかめ 鶏肉 豆腐 わかめ	ごぼう 人参 えのきたけ 白菜 こんにゃく	ごはん 砂糖 いりごま 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528・662 Kcal 19.7・24.4 g 14.5・17.2 g 2.0・2.5 g	中央中					
10	火	ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ(ソース) もやし香味和え 豚汁	牛乳 メンチカツ 糸かまぼこ 豚肉 豆腐	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 ごぼう 大根 人参 白菜 ねぎ 板こんにゃく	ごはん いりごま 砂糖 じゃがいも ごま油 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642・788 Kcal 24.1・29.1 g 21.0・24.7 g 2.1・2.6 g						
11	水	ポークカレーライス 牛乳 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ しょうが セロリー 玉ねぎ パセリ にんにく オレンジ	ごはん じゃがいも マヨネーズ すりごま 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	711・848 Kcal 21.8・25.2 g 24.9・28.2 g 2.6・3.1 g						
12	木	五目あんかけラーメン 牛乳 シューマイ ひじきとツナのサラダ	牛乳 豚肉 なたと巻き シューマイ ひじき ツナ	干しいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ みずな ブロッコリー	中華麺 米サラダ油 でんぶん ごま油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691・943 Kcal 30.1・39.5 g 23.5・30.5 g 3.5・4.3 g						
13	金	ごはん 牛乳 サバの香味揚げ ピーフン炒め 庄内麩のみそ汁	牛乳 サバ ベーコン	しょうが ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 白菜 干しいたけ	ごはん いりごま でんぶん ピーフン 砂糖 米サラダ油 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643・781 Kcal 25.0・29.9 g 20.6・23.9 g 2.4・3.0 g	南中					
16	月	ごはん 牛乳 野菜コロッケ(ソース) 和風サラダ いりどり	牛乳 鶏肉 生揚げ	キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう レンコン 干しいたけ たけのこ いんげん こんにゃく	ごはん 揚げ油 米サラダ油 砂糖 里いも 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678・810 Kcal 24.9・29.1 g 21.3・24.2 g 1.8・2.1 g	白二中					
17	火	黒糖パン 牛乳 手作りミートグラタン サラスパ キャベツスープ	牛乳 豚ひき肉 シュレッドチーズ ベーコン	マッシュルーム 玉ねぎ みずな 人参 きゅうり コーン ブロッコリー キャベツ	黒糖パン ふ 小麦粉 ごま油 砂糖 すりごま スパゲティ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794・966 Kcal 23.7・27.4 g 15.2・16.7 g 3.0・3.7 g						
18	水	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 レンコンのきんぴら どさんこ汁 みかん	牛乳 厚焼き玉子 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ	レンコン 人参 いんげん 玉ねぎ もやし コーン みかん	ごはん じゃがいも 砂糖 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682・782 Kcal 22.5・25.1 g 23.8・25.0 g 2.1・2.4 g						
19	木	ごはん 牛乳 チキン竜田揚げ 豆のサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ロースハム 大豆 きなこ 豆腐	しょうが 大根 みずな 白菜 ねぎ	ごはん でんぶん じゃがいも 砂糖 ごま油 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629・687 Kcal 29.4・34.3 g 18.3・20.5 g 2.7・3.2 g						
20	金	ごはん 牛乳 サケの三味焼き かぼちゃサラダ 大根のみそ汁	牛乳 サケ ロースハム 生揚げ ダイスターズ	万能ねぎ しょうが 大根 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ たもぎたけ	ごはん いりごま 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584・697 Kcal 26.6・29.0 g 16.0・17.7 g 2.0・3.0 g						
23	月	チキンライス 牛乳 星のコロッケ グリーンサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 無添加ベーコン	レタス サラダ菜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン パセリ	ごはん 揚げ油 米サラダ油 砂糖 じゃがいも クリスマスデザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632・771 Kcal 16.2・19.1 g 22.5・25.6 g 3.3・4.0 g						
24	火	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ和風ソースかけ もみ漬け 打ち豆のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 液卵 脱脂粉乳 わかめ 油揚げ 打ち豆	玉ねぎ えのきたけ 大根 キャベツ きゅうり 人参 たくあん しょうが 白菜 ねぎ	ごはん 米粉 砂糖 でんぶん いりごま 里いも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632・764 Kcal 25.0・29.7 g 19.9・23.0 g 2.5・3.0 g	白四小					

(12月給食日 17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657Kcal たんぱく質24.4g 脂肪 21.4g 食塩相当量2.2g
中学校栄養価平均 エネルギー795Kcal たんぱく質29.0g 脂肪 24.3g 食塩相当量3.1g



寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

