

〔関辺小学校〕



テクノエーピーTN300Bベクレルモニター シンチレーション検出器
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	5/18	給食丸ごと	—	不検出	5月18日	
2	5/18	ロースハム	北海道	不検出	5月18日	
3	5/18	人参	徳島県	不検出	5月18日	
4	5/18	キャベツ	愛知県	不検出	5月19日	
5	5/18	鶏むね肉	北海道	不検出	5月19日	
6	5/19	給食丸ごと	—	不検出	5月19日	
7	5/19	しらたき	白河市	不検出	5月20日	
8	5/19	じゃがいも	長崎県	不検出	5月20日	
9	5/19	玉ねぎ	佐賀県	不検出	5月20日	
10	5/20	給食丸ごと	—	不検出	5月20日	
11	5/20	セロリ	茨城県	不検出	5月21日	
12	5/20	キャベツ	茨城県	不検出	5月21日	
13	5/20	大根	千葉県	不検出	5月21日	
14	5/21	給食丸ごと	—	不検出	5月21日	
15	5/21	長ねぎ	茨城県	不検出	5月22日	
16	5/21	きゅうり	福島県	不検出	5月22日	
17	5/21	ミニトマト	愛知県	不検出	5月22日	
18	5/21	ベーコン	栃木県	不検出	5月22日	
19	5/22	給食丸ごと	—	不検出	5月22日	
20	5/22	人参	千葉県	不検出	5月25日	
21	5/22	もやし	栃木県	不検出	5月25日	
22	5/22	豚みそ漬	福島県	不検出	5月25日	
23	5/25	給食丸ごと	—	不検出	5月25日	
24	5/25	アスパラガス	長野県	不検出	5月26日	
25	5/25	玉ねぎ	愛知県	不検出	5月26日	
26	5/25	ウィンナー	福島県	不検出	5月26日	
27	5/26	給食丸ごと	—	不検出	5月26日	
28	5/26	鮭	チリ	不検出	5月27日	

29	5/26	長ねぎ	茨城県	不検出	5月27日	
30	5/26	キャベツ	愛知県	不検出	5月27日	
31	5/26	木綿豆腐	白河市	不検出	5月27日	
32	5/27	給食丸ごと	—	不検出	5月27日	
33	5/27	ピーマン	茨城県	不検出	5月28日	
34	5/27	白菜	茨城県	不検出	5月28日	
35	5/27	もやし	栃木県	不検出	5月28日	
36	5/27	豚小間肉	福島県	不検出	5月28日	
37	5/28	給食丸ごと	—	不検出	5月28日	
38	5/28	人参	千葉県	不検出	5月29日	
39	5/28	大根	福島県	不検出	5月29日	
40	5/28	じゃがいも	長崎県	不検出	5月29日	
41	5/28	焼豚	福島県	不検出	5月29日	
42	5/29	給食丸ごと	—	不検出	5月29日	
43	5/29	突きこんにゃく	白河市	不検出	6月1日	
44	5/29	長ねぎ	茨城県	不検出	6月1日	
45	5/29	アジ入りさんが焼き	山口県	不検出	6月1日	



こんだてひょう

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価	
18月	たけのこご飯 牛乳 鶏の唐揚げ サラスバサラダ あさりのみそ汁	鶏もも肉 油揚げ 鶏の唐揚げ ローズハム あさり みそ	牛乳 乾燥わかめ 煮干	ごはん 三温糖 かたくり粉 スパゲッティ	なたね油 ごま マヨネーズ	にんじん さやえんどう	たけのこ しょうが 玉葱 きゅうり とうもろこし ねぎ	エネルギー 734 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.1 g	
19火	うどん 牛乳 小魚入りかき揚げ わかめとツナのあえもの	鶏胸肉 油揚げ かつお節 小魚入りかき揚げ まぐろ缶詰	牛乳 わかめ	うどん 三温糖	大豆油 ごま油	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	ねぎ 干し椎茸 キャベツ とうもろこし	エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.2 g	
20水	麦ご飯 牛乳 味噌汁のり マカロニサラダ 肉じゃが	ローズハム 豚もも	牛乳 味噌汁のり	麦ごはん マカロニ じゃがいも しらたき 車ふ 三温糖	マヨネーズ 大豆油	にんじん いんげん	玉葱 きゅうり とうもろこし 干し椎茸	エネルギー 653 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g	
21木	丸パン 牛乳 チーズチキンカツ 野菜サラダ ミネストローネ	鶏肉 たまご 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	大豆油 有塩バター	にんじん トマト缶詰 パセリ	キャベツ 玉葱 だいこん とうもろこし きゅうり セロリ にんにく	エネルギー 712 kcal たんぱく質 31 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g	
22金	チキンピラフ 牛乳 フレンチサラダ 春雨スープ ミニトマト	チキンピラフの素 ローズハム ベーコン	牛乳	麦ごはん はるさめ かたくり粉	有塩バター フレンチ ドレッシング	にんじん ブロッコリー にまつな ミニトマト	玉葱 きゅうり グリーンピース とうもろこし キャベツ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g	

今月の給食目標

《上手な食べ方》食器の位置・三角食べ 姿勢・食事のマナー

令和2年度
白河市立関辺小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価	
25月	麦ご飯 牛乳 豚のみそ焼き ほうれん草のおかかあえ イカとじゃがいものみそ汁	豚もも肉 みそ かつお節 油揚げ	牛乳 乾燥わかめ 煮干	麦ごはん じゃがいも 大豆油 ごま		ほうれんそう にんじん いんげん	もやし 玉葱	エネルギー 639 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g	
26火	5月 パースデーランチ スパゲティナポリタン 牛乳 大豆とグリーンパアのサラダ 青うめゼリー	ウィンナー 大豆	牛乳	スパゲッティ 有塩バター マヨネーズ ごま油		にんじん 青ピーマン トマト缶詰 アスパラガス	玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり キャベツ 青うめゼリー	エネルギー 660 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.3 g	
27水	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 野菜のごま酢あえ 豆腐のみそ汁	紅鮭 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ ねぎ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g	
28木	麦ご飯 牛乳 しゅうまい 八宝菜 ナムル	豚肉 紫いかり うすら卵 焼き豚	牛乳	麦ごはん かたくり粉 三温糖	ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 ほうれんそう 青ピーマン とうがらし	はくさい 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ しょうが もやし きゅうり	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g	
29金	ポークカレー 牛乳 ビーンズサラダ フルーツポンチ	豚もも肉 えだまめ 大豆 焼き豚	牛乳 ダイスチー ズ	麦ごはん じゃがいも 三温糖 白玉だんご	大豆油 ごま油 ごま	にんじん	玉葱 にんにく セロリ きゅうり だいこん とうもろこし みかん バイン パナナ	エネルギー 775 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g	

福島県教育委員会健康教育課より、『家庭での規則正しい食生活の充実のための料理レシピ』がホームページに掲載されています。
「ほうちょう」を使わずにできるものや、電子レンジで加熱するものなど、低学年でもできそうな献立が紹介されています。

※ 給食材料の都合により献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。
※ 表示の栄養摂取量は、中学年児童のもので、(低学年20%減、高学年20%増)

栄養価基準値	今月の 平均値
エネルギー 650 kcal	エネルギー 661 kcal
たんぱく質 21.0~32.5 g	たんぱく質 25.8 g
脂 質 14~22g	脂質 21.1 g
食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.1 g

検索タイトル

「作ってみよう おうちでできる給食レシピ」
「作ってみよう おうちでできるかんたんレシピ」

ホームページアドレス

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70059a/>

ぜひ、おうちで作ってみてください！

作ってみよう！

おうちでできる給食レシピ

給食で食べているメニューを、お家で作ってみませんか？
主食（ごはん）・主菜（魚・肉・豆のおかず）・副菜（野菜のおかず）・汁物（みそ汁・スープ）・デザート（デザート）をそれぞれ4～6品を掲載しました。
「おうちじかん」を活用し、ぜひお家の人と作ってみましょう。

主 食	主 菜	副 菜	汁 物
① ツナごはん	① 鮭のみそマヨネーズ焼き	① リッチャンサラダ	① かきたまみそ汁
② キャロットピラフ	② 豚肉のアップルソース焼き	② ごまあえ	② たぬき汁
③ 鶏そぼろごはん	③ 入山のからみかき揚げ	③ 炒り豆腐	③ 八杯汁
④ 緑キムチ	④ アスパラガスのチーズ巻焼き	④ みそかんぷら	④ たまごのふわふわスープ
⑤ チキントマトカレー			
⑥ にんじんふりかけ			

デ ザ ー ト	
① りんごとお豆腐の蒸しパン	② サーターアンダギー
③ 苺のヨーグルトケーキ	④ フルーツポンチ

※ 令和元年版 ふくしまっごほんコンテストより、一部の献立を取り入れています。

作ってみよう！

おうちでできるかんたんレシピ

主食（ごはん）・主菜（魚・卵のおかず）・副菜（野菜のおかず）・汁物（みそ汁・スープ）を組み合わせて1食分を作ってみましょう。
「ほうちょう」を使わず、ちぎったり・ピーラーを使ったり、電子レンジで加熱するなど、小さなお子さんにもできる献立を掲載しました。

① コーンごはんと花形目玉焼き
② みそ玉で作るかんたんみそ汁とサバチ

※ 令和元年版 ふくしまっごほんコンテストより、一部の献立を取り入れています。

作ってみよう！ Part 2

おうちでできるかんたんレシピ

主食（ごはん）・主菜（魚・卵のおかず）・副菜（野菜のおかず）・汁物（みそ汁・スープ）を組み合わせて1食分を作ってみましょう。
今回は、ほうちょうを使って切る野菜もありますが、ピーラーを使ってもできます。
ほうちょうが使える人は、「千切り」や「輪切り」に挑戦してみましょう。
けがをしないように、十分に気をつけて作りましょう。

① ツナごはんとスクランブルエッグ献立
② えだまめごはんとトマトのさばりフレッシュ献立

※ 令和元年版 ふくしまっごほんコンテストより、一部の献立を取り入れています。