

〔釜子小学校〕



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	9/1	鶏もも肉	岩手県	不検出	9月4日	
2	9/1	人参	北海道	不検出	9月4日	
3	9/1	さつま芋	茨城県	不検出	9月4日	
4	9/1	給食丸ごと	—	不検出	9月4日	
5	9/2	つきこんにゃく	石川町	不検出	9月4日	
6	9/2	カットいんげん	北海道	不検出	9月4日	
7	9/2	給食丸ごと	—	不検出	9月2日	
8	9/3	にら	福島県	不検出	9月7日	
9	9/3	油揚げ	郡山市	不検出	9月7日	
10	9/3	給食丸ごと	—	不検出	9月3日	
11	9/4	鶏ささみ肉	岩手県	不検出	9月8日	
12	9/4	卵	中島村	不検出	9月8日	
13	9/4	キャベツ	岩手県	不検出	9月8日	
14	9/4	給食丸ごと	—	不検出	9月4日	
15	9/7	鶏もも肉	岩手県	不検出	9月9日	
16	9/7	もやし	郡山市	不検出	9月9日	
17	9/7	サケ	ロシア	不検出	9月9日	
18	9/7	給食丸ごと	—	不検出	9月7日	
19	9/8	豚もも肉	福島県	不検出	9月10日	
20	9/8	大根	北海道	不検出	9月10日	
21	9/8	給食丸ごと	—	不検出	9月8日	
22	9/9	ウィンナー	高崎市	不検出	9月11日	
23	9/9	ベーコン	高崎市	不検出	9月11日	
24	9/9	給食丸ごと	—	不検出	9月9日	
25	9/10	糸こんにゃく	石川町	不検出	9月14日	
26	9/10	豆腐	白河市	不検出	9月14日	
27	9/10	なめこ	福島県	不検出	9月14日	
28	9/10	給食丸ごと	—	不検出	9月10日	
29	9/11	人参	北海道	不検出	9月15日	
30	9/11	キャベツ	岩手県	不検出	9月15日	
31	9/11	しめじ	福島県	不検出	9月15日	
32	9/11	給食丸ごと	—	不検出	9月11日	
33	9/14	さつま揚げ	宮城県	不検出	9月16日	
34	9/14	つきこんにゃく	石川町	不検出	9月16日	
35	9/14	卵	中島村	不検出	9月16日	

36	9/14	さばみそ煮	宮城県	不検出	9月16日	
37	9/14	給食丸ごと	—	不検出	9月14日	
38	9/15	豚ひき肉	福島県	不検出	9月17日	
39	9/15	かぼちゃコロッケ	北海道	不検出	9月17日	
40	9/15	給食丸ごと	—	不検出	9月15日	
41	9/16	鶏もも肉	岩手県	不検出	9月18日	
42	9/16	ごぼう	群馬県	不検出	9月18日	
43	9/16	大根	北海道	不検出	9月18日	
44	9/16	給食丸ごと	—	不検出	9月16日	
45	9/17	バナナ	フィリピン	不検出	9月23日	
46	9/17	カットいんげん	北海道	不検出	9月23日	
47	9/17	ホキ	ニュージーランド	不検出	9月23日	
48	9/17	給食丸ごと	—	不検出	9月17日	
49	9/18	豚もも肉	福島県	不検出	9月24日	
50	9/18	もやし	郡山市	不検出	9月24日	
51	9/18	キャベツ	群馬県	不検出	9月24日	
52	9/18	給食丸ごと	—	不検出	9月18日	
53	9/23	ロースハム	高崎市	不検出	9月25日	
54	9/23	人参	北海道	不検出	9月25日	
55	9/23	給食丸ごと	—	不検出	9月23日	
56	9/24	給食丸ごと	—	不検出	9月24日	
57	9/25	鶏もも肉	岩手県	不検出	9月28日	
58	9/25	しめじ	福島県	不検出	9月28日	
59	9/25	給食丸ごと	—	不検出	9月25日	
60	9/28	豚ロース肉	福島県	不検出	9月29日	
61	9/28	キャベツ	岩手県	不検出	9月29日	
62	9/28	人参	北海道	不検出	9月29日	
63	9/28	給食丸ごと	—	不検出	9月28日	
64	9/29	牛もも肉	オーストラリア	不検出	9月29日	
65	9/29	木綿豆腐	白河市	不検出	9月30日	
66	9/29	大根	岩手県	不検出	9月30日	
67	9/29	ごぼう	群馬県	不検出	9月30日	
68	9/29	給食丸ごと	—	不検出	9月29日	
69	9/30	豚ばら肉	福島県	不検出	10月1日	
70	9/30	白菜	長野県	不検出	10月1日	
71	9/30	もやし	郡山市	不検出	10月1日	
72	9/30	しめじ	福島県	不検出	10月1日	
73	9/30	給食丸ごと	—	不検出	9月30日	

9月 給食よていこんだてひょう

令和2年度

白河市立釜子小学校

日	曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整える もとなるもの	きいろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べ てほしい 食品	栄養価				
							エネルギー	タンパク質	脂質	食塩	
1	火	ごはん 牛乳 コーンシュウマイ もやしのラー油あえ 八宝菜(うずら卵入り)	ふた肉 いか うずら卵 シュウマイ	ごまつな にんじん チンゲン菜	もやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ コーン	ごはん かたくり粉 ごま油 ごま こめ油	くだもの	(kcal) 593	(g) 23.4	(g) 17.2	(g) 1.1
2	水	鮭ごはん 牛乳 豚しゃぶサラダ いなかが汁 桃ゼリー	鮭 ふた肉 生揚げ みそ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ 桃	ごはん こんにゃく じゃがいも ゼリー	さかな	559	19.3	14.9	1.8
3	木	五目うどん 牛乳 ごま酢あえ 大学芋	とり肉 なたと 油揚げ	ごまつな にんじん ピーマン	干しいたけ ねぎ もやし	ソフトめん さとう さつまいも	にゅうせいひん	592	22.3	15.3	2.0
4	金	<せんいたっぷり献立> 発芽玄米ごはん 牛乳 あじアーモンドフライ ひじきの炒め煮 なすのみそ汁	とり肉 大豆 生揚げ みそ あじフライ	にんじん いんげん	ごぼう なす 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 発芽玄米 こんにゃく さとう	くだもの	658	25.6	23.6	1.6
7	月	ごはん 牛乳 雑穀ふりかけ 五目玉子焼き もやしのひき肉炒め かぼちゃのみそ汁	ふた肉 大豆 油揚げ みそ 玉子焼き かつお節	にんじん いら かぼちゃ	もやし 玉ねぎ	ごはん マロニー かたくり粉 ひき キヌア	かいそう	564	20.9	15.6	1.9
8	火	セルフサンドパン(コッペパン) 牛乳 鶏ささみのガーリックフライ 干切りキャベツ トマトとたまごのスープ チーズ	とり肉 たまご	にんじん トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 小麦粉 パン粉	まめるい	671	32.8	21.1	2.8
9	水	ごはん 牛乳 鮭の南部焼き 大豆五目煮 もやしのみそ汁	鮭 大豆 油揚げ みそ	にんじん	ごぼう れんこん 干しいたけ ねぎ もやし	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	くだもの	617	28.3	18.6	2.3
10	木	タンメン 牛乳 ミニ肉まん わかめサラダ	ふた肉 ツナ	にんじん	もやし キャベツ メンマ きくらげ だいこん きゅうり コーン	中華めん 肉まん	にゅうせいひん	608	24.6	16.5	2.6
11	金	カレーチャーハン 牛乳 ブロッコリーサラダ オニオンスープ プリン	ウィンナー ベーコン	にんじん ビーマン ブロッコリー ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ コーン 干しいたけ	ごはん プリン	かいそう	614	17.9	24.7	1.8
14	月	<かみかみ献立> 豚丼 牛乳 さきいかサラダ なめこ汁 かみかみデザート(大豆・アーモンド・ごま・ひま わりの種・松の実・いわし・かぼちゃの種・昆布)	ふた肉 いか 豆腐 みそ 大豆	にんじん	干しいたけ 玉ねぎ グリーンピース 切り干しいたけ キャベツ きゅうり なめこ ねぎ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	たまご	600	26.2	16.5	2.6
15	火	ハニートースト 牛乳 肉だんご キャベツのサラダ コンソメスープ	ツナ ウィンナー 肉だんご	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	食パン さとう はちみつ じゃがいも	まめるい	654	21.1	24.6	1.9
16	水	ごはん 牛乳 さばみそ煮 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	とり肉 さつまいも たまご さばみそ煮	にんじん ほうれんそう	切り干しだいこん 干しいたけ ねぎ	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも	くだもの	615	23.2	19.7	2.5
17	木	スパゲティミートソース 牛乳 かぼちゃチーズフライ フレンチサラダ	ふた肉 ツナ	にんじん ビーマン トマト かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	スパゲティ 小麦粉 パン粉	かいそう	709	27.1	24.9	3.0
18	金	ごはん 牛乳 ホキの三味蒸し 五目きんぴら 大根のみそ汁	ホキ みそ とり肉 豆腐	にんじん いんげん	ねぎ ごぼう 干しいたけ だいこん しめじ	ごはん さとう こんにゃく	たまご	561	24.3	15.2	2.1
23	水	ごはん 牛乳 納豆 キムチあえ 肉じゃが 梨	納豆 ふた肉	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 梨	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	にゅうせいひん	611	24.0	16.8	1.0
24	木	焼きそば 牛乳 揚げギョウザ じゃこあえ	ふた肉 ギョウザ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし コーン だいこん きゅうり	焼きそばめん さとう	さかな	663	26.3	19.8	2.7
25	金	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルトあえ	ふた肉 ハム	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり ハイナッフル りんご バナナ	ごはん さとう	まめるい	702	20.9	23.8	1.1
28	月	ごはん 牛乳 手作りのハンバーグデミソースかけ スパゲティサラダ えのきのみそ汁	ふた肉 たまご 油揚げ みそ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ えだ豆 コーン えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん パン粉 さとう スパゲティ じゃがいも	くだもの	657	24.9	21.0	2.2
29	火	黒糖パン 牛乳 ツナサラダ クリームシチュー りんご	ツナ とり肉	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ りんご	コッペパン さとう じゃがいも	さかな	806	28.1	25.1	2.2
30	水	ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き ごぼうサラダ もずくスープ	ふた肉 みそ 大豆	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	たまご	572	22.1	18.2	1.2

計20食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

○ 夏の疲れがでやすい時期です!

• 朝ごはんは必ず食べましょう。

• 睡眠はしっかり取るようにしましょう。

<中学年目標量>				<9月平均量>			
※低・高学年については主食の量で調整しています。							
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650 kcal	21~32.5 g	14~22 g	2 g未満	631 kcal	24.2 g	19.7 g	2 g