

# 〔白河第一小学校〕



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	8/19	もやし	栃木県	不検出	8月20日	
2	8/19	ほうれん草	福島県	不検出	8月20日	
3	8/19	大根	岩手県	不検出	8月20日	
4	8/20	きゅうり	福島県	不検出	8月23日	
5	8/20	人参	北海道	不検出	8月23日	
6	8/20	ねぎ	福島県	不検出	8月23日	
7	8/20	給食丸ごと	—	不検出	8月20日	
8	8/23	もやし	栃木県	不検出	8月24日	
9	8/23	きゅうり	福島県	不検出	8月24日	
10	8/23	チンゲン菜	静岡県	不検出	8月24日	
11	8/23	給食丸ごと	—	不検出	8月23日	
12	8/24	人参	北海道	不検出	8月23日	
13	8/24	ごぼう	群馬県	不検出	8月23日	
14	8/24	じゃがいも	茨城県	不検出	8月23日	
15	8/24	給食丸ごと	—	不検出	8月24日	
16	8/25	なす	福島県	不検出	8月26日	
17	8/25	ピーマン	福島県	不検出	8月26日	
18	8/25	ねぎ	福島県	不検出	8月26日	
19	8/25	給食丸ごと	—	不検出	8月25日	
20	8/26	パプリカ	オランダ	不検出	8月27日	
21	8/26	かぼちゃ	福島県	不検出	8月27日	
22	8/26	給食丸ごと	—	不検出	8月26日	
23	8/26	牛乳	郡山市	不検出	8月26日	
24	8/27	キャベツ	群馬県	不検出	8月30日	
25	8/27	しめじ	新潟県	不検出	8月30日	
26	8/27	チンゲン菜	静岡県	不検出	8月30日	
27	8/27	給食丸ごと	—	不検出	8月27日	
28	8/30	ズッキーニ	長野県	不検出	8月31日	
29	8/30	なす	福島県	不検出	8月31日	
30	8/30	じゃがいも	北海道	不検出	8月31日	
31	8/30	給食丸ごと	—	不検出	8月30日	
32	8/31	ごぼう	群馬県	不検出	9月1日	
33	8/31	ほうれん草	栃木県	不検出	9月1日	
34	8/31	えのき	新潟県	不検出	9月1日	
35	8/31	給食丸ごと	—	不検出	8月31日	

# 令和3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	熱や力になる	体の調子を整える		
1	木	チキンガーリックピラフ 牛乳 水菜とじゃこのサラダ カレーコンソメスープ りんごシャーベット	牛乳 鶏肉 ウィンナー ちりめんじゃこ	ごはん バター サラダ油 砂糖 マカロニ	人参 玉ねぎ ぶなしめじ にんにく 水菜 きゅうり 大根 とうもろこし ほうれん草 りんご	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.4 g	
2	金	麦ご飯 牛乳 ユーリンチー ブロッコリーのおかか和え 冬瓜のスープ	牛乳 鶏肉 かまぼこ かつお節 豚肉	麦ごはん 片栗粉 砂糖 揚げ油 はちみつ ごま油 はるさめ	ねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ とうがん 干しいたけ チンゲン菜	エネルギー 692 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.9 g	
5	月	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 きのこのお浸し にらのみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 かつお節 油揚げ みそ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 ぶなしめじ キャベツ にら えのきたけ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.5 g	
6	火	スパゲティナポリタン 牛乳 れんこんと枝豆のサラダ すいか	牛乳 ウィンナー ひじき パルメザンチーズ	スパゲティ オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ぶなしめじ 青ピーマン トマト 枝豆 とうもろこし れんこん キャベツ きゅうり すいか	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g	
7	水	<b>七夕献立</b> 麦ごはん 牛乳 星型ハンバーグ のり和え 七夕スープ 七夕ゼリー	牛乳 星型ハンバーグ 焼きのり 鶏肉	麦ごはん 砂糖 マヨネーズ そろめん はるさめ 七夕ゼリー	人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ オクラ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g	
8	木	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ とうもろこし	牛乳 ツナ 豚肉 生クリーム	麦ごはん サラダ油 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく グリーンピース マッシュルーム	エネルギー 750 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.9 g	
9	金	<b>夏バテ予防献立</b> キムチチャーハン 牛乳 海藻サラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 わかめ 海藻ミックス 鶏ひき肉	ごはん サラダ油 ワンタン ごま油	にんにく 人参 ねぎ 干しいたけ たけのこ 枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし えのきたけ にら とうもろこし	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.7 g	
12	月	わかめごはん 牛乳 真鯛唐揚げの野菜和え 豆みそ うずら卵すまし汁	牛乳 わかめ 鯛 大豆 みそ うずら卵 豆腐 なた	麦ごはん 揚げ油 砂糖 ごま	ブロッコリー 人参 ぶなしめじ とうもろこし ほうれん草 ねぎ えのきたけ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g	
13	火	黒糖パン 牛乳 ささみのトマトソース煮 スパゲティサラダ ミルファンティ	牛乳 ささみトマトソース煮 ハム 粉チーズ 卵 ベーコン	黒糖パン じゃがいも スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ パン粉	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ パセリ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g	
14	水	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ 水菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 油揚げ みそ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 じゃがいも	切干だいこん きゅうり キャベツ 水菜 ねぎ 生姜 にんにく 人参	エネルギー 688 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.8 g	
15	木	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 もずくスープ サワーゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 もずく	麦ごはん サラダ油 砂糖 サワーゼリー	にんにく 人参 キャベツ にら えのきたけ とうがん 生姜	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.1 g	
16	金	麦ごはん 牛乳 ドライカレー ひじき入サラダ キャベツスープ	牛乳 豚ひき肉 ツナ 海藻ミックス ひじき ベーコン	麦ごはん バター 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン チンゲン菜 とうもろこし にんにく 生姜 キャベツ ぶなしめじ 干しいたけ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.6 g	
19	月	<b>地産地消献立</b> 麦ご飯 牛乳 ミルメークココア 豚井の具 きゅうりの塩昆布和え 小松菜の味噌汁	牛乳 豚肉 塩昆布 豆腐 みそ	麦ごはん 焼きふ 砂糖 ごま ごま油 しらたき ミルメークココア	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり 小松菜 大根	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.2 g	
20	火	<b>一学期 終業式</b>					

※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。

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「夏バテ」を起す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

一日あたり平均	
エネルギー	624 kcal
たんぱく質	23.1 g
脂質	18.1 g
食塩相当量	2.4 g



# 令和3年度8月 学校給食予定献立 (8月20日～8月31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	金	麦ごはん 牛乳 ピビンパ丼の具 ピビンパナムル トック入キムチスープ	牛乳 豚肉 のり 鶏肉 豆腐	麦ごはん サラダ油 こんにやく 砂糖 ごま油 ごま トック	ぜんまい にんにく もやし ほうれん草 人参 ねぎ 大根 白菜キムチ 生姜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 kcal 25.1 g 16.2 g 2.8 g
23	月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き くらげの和えもの 豚汁	牛乳 鮭 中華くらげ わかめ 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん ごま ごま油 さといもこんにやく サラダ油	もやし 人参 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 kcal 29.3 g 14.8 g 1.8 g
24	火	ジャジャめん 牛乳 ゆで野菜 はちみつレモンゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 錦糸卵	中華めん ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 はちみつレモンゼリー	玉ねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ 人参 もやし きゅうり チンゲン菜 生姜 にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 kcal 25.3 g 14.7 g 2.5 g
25	水	ひじきごはん 牛乳 ごぼうサラダ 肉じゃが	牛乳 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ ちくわ 豚肉 大豆	ごはん 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも サラダ油 しらたき	人参 ごぼう とうもろこし きゅうり 枝豆 玉ねぎ いんげん 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 kcal 25.5 g 22.5 g 1.5 g
26	木	麦ごはん 牛乳 納豆 鶏肉となすの炒り煮 切干大根のみそ汁	牛乳 納豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	麦ごはん サラダ油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ なす 青ピーマン 切干だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 24.3 g 19.6 g 1.7 g
27	金	 夏野菜カレーライス 牛乳 イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト ハム	麦ごはん サラダ油 オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす 青ピーマン キャベツ 生姜 きゅうり とうもろこし 赤パプリカ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	707 kcal 21.6 g 21.3 g 2.9 g
30	月	麦ごはん 牛乳 ショーロンポー チンジャオロース きのこスープ	牛乳 豚肉 ベーコン ショーロンポー	麦ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉	にんにく 玉ねぎ たけのこ 青ピーマン 人参 キャベツ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 22.4 g 19.9 g 3.0 g
31	火	背割れコッペパン 牛乳 タンドリーチキン かぼちゃのサラダ 夏のミネストローネ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ ベーコン	コッペパン はちみつ さつまいも マヨネーズ アーモンド オリーブ油 じゃがいも	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ズッキーニ セロリー なす とうもろこし 生姜 トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 kcal 23.5 g 27.9 g 2.5 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。

一日あたり平均	
エネルギー	622 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	19.6 g
食塩相当量	2.3 g

## 8月31日は「野菜の白」です!

**もっと野菜を食べよう大作戦!**

●朝ごはんは必ず食べる!



朝ごはんを食べないと、目標の達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。

●生野菜だけでとらない!



サラダだけでとろうと考えると、量はどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。

●主菜に野菜を付け合わせる



肉や魚料理に野菜を付け合せたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。

●いろいろな種類の野菜を



いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具だくさんにするのもよい方法です。

●外食では野菜料理のサイドメニューも活用



外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。

野菜は1日350gを目標にとりましょう。これは、生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。1回の食事ですべて摂るのは難しいので、お浸しや炒め物などの料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

