

〔白河第一小学校〕



テクノエーピーTN300Bベクレルモニターシミュレーション検出器
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	11/1	キャベツ	栃木県	不検出	11月2日	
2	11/1	きゅうり	福島県	不検出	11月2日	
3	11/1	セロリ	長野県	不検出	11月2日	
4	11/1	給食丸ごと	—	不検出	11月1日	
5	11/2	人参	北海道	不検出	11月4日	
6	11/2	さつまいも	茨城県	不検出	11月4日	
7	11/2	鶏もも肉	北海道	不検出	11月4日	
8	11/2	給食丸ごと	—	不検出	11月2日	
9	11/4	かぶ	千葉県	不検出	11月5日	
10	11/4	柿	福島県	不検出	11月5日	
11	11/4	給食丸ごと	—	不検出	11月4日	
12	11/4	牛乳	郡山市	不検出	11月4日	
13	11/5	人参	北海道	不検出	11月8日	
14	11/5	白菜	福島県	不検出	11月8日	
15	11/5	ねぎ	福島県	不検出	11月8日	
16	11/5	給食丸ごと	—	不検出	11月5日	
17	11/8	じゃがいも	北海道	不検出	11月9日	
18	11/8	きゅうり	福島県	不検出	11月9日	
19	11/8	ベーコン	北海道	不検出	11月9日	
20	11/8	給食丸ごと	—	不検出	11月8日	
21	11/9	白菜	福島県	不検出	11月10日	
22	11/9	大根	福島県	不検出	11月10日	
23	11/9	にら	福島県	不検出	11月10日	
24	11/9	給食丸ごと	—	不検出	11月9日	
25	11/10	舞茸	北海道	不検出	11月11日	
26	11/10	しめじ	新潟県	不検出	11月11日	
27	11/10	小松菜	福島県	不検出	11月11日	
28	11/10	給食丸ごと	—	不検出	11月10日	
29	11/11	チンゲン菜	茨城県	不検出	11月12日	
30	11/11	えのき	新潟県	不検出	11月12日	
31	11/11	給食丸ごと	—	不検出	11月11日	
32	11/11	牛乳	郡山市	不検出	11月11日	

33	11/12	キャベツ	栃木県	不検出	11月15日	
34	11/12	ごぼう	青森県	不検出	11月15日	
35	11/12	大根	福島県	不検出	11月15日	
36	11/12	給食丸ごと	—	不検出	11月12日	
37	11/15	もやし	栃木県	不検出	11月16日	
38	11/15	ねぎ	福島県	不検出	11月16日	
39	11/15	さつまいも	茨城県	不検出	11月16日	
40	11/15	給食丸ごと	—	不検出	11月15日	
41	11/16	ピーマン	高知県	不検出	11月17日	
42	11/16	卵	福島県	不検出	11月17日	
43	11/16	豚もも肉	福島県	不検出	11月17日	
44	11/16	給食丸ごと	—	不検出	11月16日	
45	11/17	もやし	栃木県	不検出	11月18日	
46	11/17	ほうれん草	福島県	不検出	11月18日	
47	11/17	じゃがいも	北海道	不検出	11月18日	
48	11/17	給食丸ごと	—	不検出	11月17日	
49	11/18	白菜	福島県	不検出	11月19日	
50	11/18	玉ねぎ	北海道	不検出	11月19日	
51	11/18	給食丸ごと	—	不検出	11月18日	
52	11/18	牛乳	郡山市	不検出	11月18日	
53	11/19	かぶ	福島県	不検出	11月22日	
54	11/19	きゅうり	福島県	不検出	11月22日	
55	11/19	人参	福島県	不検出	11月22日	
56	11/19	給食丸ごと	—	不検出	11月19日	
57	11/22	ねぎ	福島県	不検出	11月24日	
58	11/22	キャベツ	福島県	不検出	11月24日	
59	11/22	大根	福島県	不検出	11月24日	
60	11/22	給食丸ごと	—	不検出	11月22日	
61	11/24	玉ねぎ	北海道	不検出	11月25日	
62	11/24	きゅうり	福島県	不検出	11月25日	
63	11/24	小松菜	福島県	不検出	11月29日	
64	11/24	キャベツ	福島県	不検出	11月29日	
65	11/24	給食丸ごと	—	不検出	11月24日	
66	11/25	牛乳	郡山市	不検出	11月25日	
67	11/25	給食丸ごと	—	不検出	11月25日	
68	11/29	玉ねぎ	北海道	不検出	12月1日	
69	11/29	もやし	栃木県	不検出	12月1日	
70	11/29	チンゲン菜	茨城県	不検出	12月1日	
71	11/29	給食丸ごと	—	不検出	11月29日	

令和3年度11月 学校給食予定献立（11月1日～11月15日）

白河市立白河第一小学校

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 月	🍁 秋の味覚献立 🍁 麦ご飯 牛乳 さけの塩焼き ビーフン炒め なめこの味噌汁	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 ビーフン じゃがいも	生姜 人参 キャベツ もやし 干しいたけ 青ピーマン 白菜 なめこ ねぎ	エネルギー	688 kcal
					たんぱく質	27.4 g
					脂質	24.3 g
					食塩相当量	2.2 g
2 火	黒糖パン 牛乳 肉団子 チーズサラダ コンソメスープ	牛乳 肉だんご ハム ヨーグルト ベーコン 大豆	コッペパン 黒砂糖 マヨネーズ 砂糖 マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし レモン 玉ねぎ セロリ	エネルギー	608 kcal
					たんぱく質	24.2 g
					脂質	24.6 g
					食塩相当量	2.8 g
3 水	文化の日					
4 木	麦ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の炒め煮 さつまいも汁	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	麦ごはん ごま 砂糖 こんにゃく サラダ油 さつまいも	切干大根 人参 干しいたけ 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ	エネルギー	662 kcal
					たんぱく質	25.4 g
					脂質	20.3 g
					食塩相当量	2.3 g
5 金	🍁 秋の味覚献立 🍁 根菜カレー 牛乳 福神和え 柿	牛乳 豚肉 チーズ	麦ごはん サラダ油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 かぶ 白菜 ぶなしめじ れんこん キャベツ きゅうり 大根 かき	エネルギー	665 kcal
					たんぱく質	20.2 g
					脂質	18.8 g
					食塩相当量	2.7 g
 朝食を見直そう週間 ～ 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて 体が目覚める朝ごはん を目指そう！ 						
8 月	★ いい歯の日ウェルかむランチ ★ 麦ごはん ふりかけ みそかんだら風 茎わかめのサラダ 根菜汁	牛乳 わかめ 茎わかめ ツナ みそ	麦ごはん 揚げ油 いもち 砂糖 サラダ油 さといも さつまいも こんにゃく	大根 人参 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー	593 kcal
					たんぱく質	14.7 g
					脂質	13.9 g
					食塩相当量	1.8 g
9 火	🌾 1年2組リクエスト～えいようまんてんからだポカポカメニュー～ 🌾 背割れコッペパン 牛乳 カリーブルスト ポテトサラダ クリームスープ	牛乳 ウィンナー ハム ベーコン 生クリーム	コッペパン じゃがいも マヨネーズ バター	トマト にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 マッシュルーム とうもろこし グリンピース パセリ	エネルギー	643 kcal
					たんぱく質	22.3 g
					脂質	33.7 g
					食塩相当量	3.0 g
10 水	🌾 朝ごはんモデル献立 🌾 麦ご飯 牛乳 納豆 キムチ和え どさんこ汁	牛乳 納豆 昆布 ソフトさきいか 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん じゃがいも バター	きゅうり 白菜 大根 にんにく 生姜 人参 とうもろこし もやし ねぎ にら	エネルギー	622 kcal
					たんぱく質	27.2 g
					脂質	17.9 g
					食塩相当量	1.5 g
11 木	🍁 秋の味覚献立 🍁 きのごぼらフ 牛乳 ごぼうサラダ 秋の味覚スープ ヨーグルト風クレープ	牛乳 ウィンナー ちくわ 鶏肉	ごはん オリーブ油 マヨネーズ ごま さつまいも ヨーグルト風クレープ	人参 まいたけ ぶなしめじ にんにく パセリ ごぼう とうもろこし きゅうり 枝豆 大根 小松菜	エネルギー	603 kcal
					たんぱく質	14.5 g
					脂質	21.6 g
					食塩相当量	2.4 g
12 金	麦ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじき入海藻サラダ 辛味豆腐汁	牛乳 鶏肉 ツナ 海藻ミックス しそひじき 豚ひき肉 豆腐 みそ	麦ごはん 砂糖 ごま油	生姜 にんにく 人参 きゅうり チンゲン菜 とうもろこし もやし えのきたけ にら	エネルギー	619 kcal
					たんぱく質	26.7 g
					脂質	20.3 g
					食塩相当量	2.2 g
15 月	麦ご飯 牛乳 県産鶏つくね こんにゃくソテー 手作りすいとん汁	牛乳 鶏つくね ベーコン 鶏肉 油揚げ みそ	麦ごはん サラダ油 こんにゃく 砂糖 薄力粉 片栗粉	人参 キャベツ たもぎたけ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	エネルギー	701 kcal
					たんぱく質	25.1 g
					脂質	20.5 g
					食塩相当量	2.8 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。



令和3年度11月 学校給食予定献立（11月16日～11月30日）

白河市立白河第一小学校

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	働力になる	体の調子を整える		
16 火	みそラーメン 牛乳 ビッグ餃子 さつまいも蒸パン	豚ひき肉 大豆ミート みそ 牛乳	中華めん ごま油 蒸しパンミックス さつまいも 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 もやし キャベツ しなちく とうもろこし ねぎ なら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	692 kcal 27.4 g 17.5 g 3.9 g
17 水	麦ご飯 牛乳 酢豚 白菜と卵の中華のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 青ピーマン 白菜 テンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 24.2 g 17.9 g 2.0 g
18 木	🍷 地産地消献立 🍷 牛丼 牛乳 磯和え 小松菜のみそ汁 県産一口りんごゼリー	牛乳 牛肉 きざみのり 豆腐 みそ	麦ごはん サラダ油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも りんごゼリー	生姜 玉ねぎ 枝豆 キャベツ もやし ほうれん草 人参 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 25.3 g 15.5 g 2.3 g
19 金	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 かに風味かまぼこ カニカマ和え 鶏ごぼう汁	牛乳 さば みそ かに風味かまぼこ 鶏肉 油揚げ	麦ごはん 砂糖 里芋	生姜 白菜 玉ねぎ テンゲン菜 ごぼう 人参 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 kcal 26.8 g 20.3 g 2.3 g
22 月	🍱 お弁当給食 🍱 舞茸ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 浅漬け 五目厚焼玉子 千切りたくあん 肉シューマイ 栗のムース	牛乳 鶏肉 五目厚焼玉子 肉シューマイ	ごはん 片栗粉 揚げ油 栗のムース	まいたけ 生姜 にんにく かぶ きゅうり 人参 たくあん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	738 kcal 26.0 g 28.1 g 2.6 g
23 火	音楽会のため 給食なし					
24 水	キムチチャーハン 牛乳 ちくわのサラダ トックスープ りんご	牛乳 豚肉 ちくわ かつお節 鶏肉 わかめ	ごはん サラダ油 砂糖 ごま トック	にんにく ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 枝豆 キャベツ とうもろこし きゅうり 大根 テンゲン菜 りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 20.3 g 13.7 g 3.0 g
25 木	🌾 1年1組クイズ～おにくたっぷりからだにごちそうメニュー～ 🌾 麦ご飯 牛乳 おろしハンバーグ 春雨のりマヨ和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 卵 焼きのり 豆腐 みそ	麦ごはん パン粉 砂糖 マロニ- マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 大根 テンゲン菜 人参 きゅうり ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 kcal 29.3 g 17.7 g 2.6 g
26 金	音楽会のため 繰替休業日					
29 月	麦ご飯 牛乳 きびなごのかりかりフライ アーモンド和え 豚汁	牛乳 きびなごフライ 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん 揚げ油 砂糖 アーモンド さといも こんにゃく	小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	704 kcal 28.8 g 22.2 g 2.3 g
30 火	野外体験活動のため 弁当持参					

※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	644 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	20.7 g
食塩相当量	2.4 g

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。