

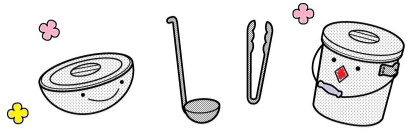
# 【白河市大信学校給食センター】



日立アロカ食品放射能測定システム 検査機器 シンチレーション検出  
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	1/7	絞り豆腐	鏡石町	不検出	1月11日	
2	1/7	鶏もも粗挽肉	青森県	不検出	1月11日	
3	1/11	給食丸ごと	—	不検出	1月11日	
4	1/11	豚もも粗挽肉	福島県	不検出	1月13日	
5	1/11	鶏卵	石川町	不検出	1月12日	
6	1/12	給食丸ごと	—	不検出	1月12日	
7	1/12	かのこいか切身	ペルー	不検出	1月13日	
8	1/12	水菜	中島村	不検出	1月13日	
9	1/13	給食丸ごと	—	不検出	1月13日	
10	1/13	人参	茨城県	不検出	1月14日	
11	1/13	白菜	白河市大信	不検出	1月17日	
12	1/14	給食丸ごと	—	不検出	1月14日	
13	1/14	さわら切身	韓国	不検出	1月18日	
14	1/14	えのきたけ	新潟県	不検出	1月18日	
15	1/17	給食丸ごと	—	不検出	1月17日	
16	1/17	里芋乱切り	大分県	不検出	1月19日	
17	1/17	受験応援メンチカツ	白河市大信	不検出	1月19日	
18	1/18	給食丸ごと	—	不検出	1月18日	
19	1/18	芽ひじき	国内	不検出	1月20日	
20	1/18	鶏もも肉切身	岩手県	不検出	1月20日	
21	1/19	給食丸ごと	—	不検出	1月19日	
22	1/19	小松菜	西郷村	不検出	1月21日	
23	1/19	キャベツ	西郷村	不検出	1月24日	
24	1/20	給食丸ごと	—	不検出	1月20日	
25	1/20	挽わりスティック納豆	埼玉県	不検出	1月24日	
26	1/20	いもがら	白河市大信	不検出	1月24日	
27	1/21	給食丸ごと	—	不検出	1月21日	
28	1/21	にしん甘露煮	青森県	不検出	1月25日	

29	1/21	にしん切身	欧州	不検出	1月25日	
30	1/24	給食丸ごと	—	不検出	1月24日	
31	1/24	生なめこ	郡山市	不検出	1月26日	
32	1/24	ごぼう	群馬県	不検出	1月25日	
33	1/25	給食丸ごと	—	不検出	1月25日	
34	1/25	豚もも肉(小間)	福島県	不検出	1月27日	
35	1/25	大根	白河市大信	不検出	1月26日	
36	1/26	給食丸ごと	—	不検出	1月26日	
37	1/26	きゅうり	栃木県	不検出	1月27日	
38	1/26	りんご	福島県	不検出	1月27日	
39	1/27	給食丸ごと	—	不検出	1月27日	
40	1/27	焼豚	福島県	不検出	1月28日	
41	1/27	ねぎ	茨城県	不検出	1月28日	
42	1/28	給食丸ごと	—	不検出	1月28日	
43	1/28	炒り卵	北海道	不検出	1月31日	
44	1/28	法蓮草	西郷村	不検出	1月31日	
45	1/31	給食丸ごと	—	不検出	1月31日	
46	1/31	天然素材焼ちくわ	宮城県	不検出	2月1日	
47	1/31	鶏卵	福島県	不検出	2月1日	



# 令和4年 1月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献 立 名	あ か おもに血や肉など体をつくる ものになるもの	み どり 体の調子を整えるものになるもの	き いろ 熱や力を出す エネルギーのものになるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休 みの学 校
					エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	塩 分		
11 火	ごはん	手づくり松風やき おひたし 七草汁	とり肉 とうふ たまご みそ ナルト しみつとうふ	ねぎ ショウガ こまつな もやし きゅうり だいこん にんじん はくさい 糸みつば 干しいたけ	ごはん パンこ かたくりこ ごま	- - - -	578 247 154 2.6	725 284 168 3.0	くだもの	幼稚園 信二小
12 水	鶏そぼろ丼 (麦ごはん)	もやしとわかめのあえもの はくさいのみそ汁	とり肉 だいす たまご わかめ ロースハム みそ 油揚げ とうふ にぼし	グリーンピース ショウガ もやし にんじん はくさい ねぎ	ごはん こめあぶら さとう	- - - -	571 27.7 20.7 2.2	785 33.1 23.6 2.7	い も 類	幼稚園
13 木	カミカミ給食 ごはん	いかのかりんとあげ みずなとのりのサラダ 肉みそスープ	イカ のり ぶた肉 みそ	ショウガ みずな きゅうり だいこん ニンニク もやし たまねぎ キクラゲ ねぎ	ごはん かたくりこ ごま こめあぶら ごまあぶら	- - - -	625 26.4 19.3 2.5	801 31.3 21.6 3.0	大豆製品	幼稚園
14 金	食パン いちごジャム	ミートボール フレンチサラダ クラムチャウダー	ミートボール あさり ベーコン だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン パセリ	食パン いちごジャム じゃが芋 こむぎこ バター こめあぶら	- - - -	704 26.8 25.6 2.9	827 31.3 28.4 3.2	さ か な	幼稚園
17 月	麦ごはん	エビシュウマイ もやしとニラのナムル チゲ汁	エビシュウマイ ぶた肉 とうふ みそ	もやし ニら はくさいキムチ だいこん にんじん はくさい ねぎ 干しいたけ ニンニク ショウガ	麦ごはん さとう ごまあぶら	- - - -	591 21.2 16.3 2.6	756 24.5 17.4 3.1	海 そ う	幼稚園
18 火	減塩給食 ごはん	サワラの西京やき かおりあえ ニラのみそ汁	サワラ みそ たまご とうふ にぼし みそ	ショウガ キャベツ だいこん きゅうり 青じそ ニら たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう ごま	431 19.7 12.5 1.5	579 25.0 15.2 2.0	735 30.1 17.0 2.4	くだもの	
19 水	中学3年生応援給食 ごはん	メンチカツ レンコンサラダ けんちん汁	メンチカツ(ぶた肉・たまご) わかめ とうふ	キャベツ レンコン きゅうり しめじ だいこん にんじん ごぼう ねぎ 糸こんにゃく	ごはん パン粉 こむぎこ こめあぶら 里芋 ごまあぶら	497 17.1 16.9 1.7	664 22.4 22.0 2.3	848 27.5 26.1 2.6	小 魚	
20 木	ごはん	とり肉のてりやき ひじきの五目に じゃが芋のみそ汁	とり肉 サバ だいす ひじき なまあげ にぼし みそ	ニンニク にんじん 干しいたけ 糸こんにゃく こまつな	ごはん さとう こめあぶら じゃが芋	490 22.2 13.4 1.8	623 28.1 16.8 2.3	765 33.5 18.9 2.7	緑黄色野菜	
21 金	黒糖パン	とうふナゲット ささみのごまあえ マカロニスープ	とうふナゲット とりささみ ベーコン	もやし こまつな にんじん たまねぎ コーン キヌサヤ ニンニク トマト	黒糖パン こめあぶら ごま さとう マカロニ オリーブオイル	466 16.8 18.0 2.1	627 21.5 25.2 2.7	787 25.5 27.4 3.1	さ か な	
24 月	白河ご当地給食 ごはん なっとう	ブロッコリーのあえもの 芋がらみそ汁 はちみつゆずゼリー	なっとう ロースハム 油揚げ にぼし みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん はくさい 芋がら ねぎ	ごはん ごま ごまあぶら じゃが芋 はちみつゆずゼリー	488 18.5 13.8 1.5	631 23.4 16.8 2.0	790 28.0 19.0 2.4	き の こ	
25 火	福島県郷土料理 ごはん	にしんのてりやき ひきなすり 八杯汁	にしん さつまあげ とり肉 にぼし	ショウガ だいこん にんじん グリーンピース ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ ねぎ	ごはん さとう こめあぶら 里芋 かたくりこ	483 19.7 17.1 1.5	607 22.8 19.3 2.1	756 26.1 20.8 2.5	大豆製品	
26 水	箸の達人チャレンジ給食 ごはん 味つけのり	ふくしま県産五目卵やき えだまめサラダ なめこ汁	味つけのり 五目卵やき ひじき ベーコン とうふ にぼし みそ	えだまめ だいこん にんじん コーン なめこ こまつな	ごはん オリーブオイル じゃが芋	477 18.7 15.4 1.7	600 22.3 17.7 2.1	760 26.6 20.0 2.6	くだもの	
27 木	信夫二小希望献立 ごはん	サケのあげびたし はるさめサラダ 豚汁 りんご	サケ ロースハム わかめ ぶた肉 油揚げ にぼし みそ	ショウガ にんじん もやし きゅうり ニンニク だいこん 糸こんにゃく ねぎ 干しいたけ りんご	ごはん かたくりこ さとう こめあぶら はるさめ 里芋 ごまあぶら	503 21.6 13.8 1.7	651 27.6 17.3 2.2	826 33.3 19.9 2.6	緑黄色野菜	
28 金	白河ご当地給食 しらかわラーメン	(中華めん) ごぼうサラダ ひとロトマトライチゼリー	豚肉(チャーシュー) とり肉 ナルト うすら卵 かまぼこ	ねぎ ほうれんそう コーン メンマ ごぼう だいこん にんじん	中華めん さとう ごま 卵不使用マヨネーズ ひとロトマトライチゼリー	- - - -	646 28.9 22.5 2.9	832 35.8 25.9 3.3	き の こ	幼稚園
31 月	麦ごはん	清流豚カレーライス ほうれんそうと卵のあえもの ヨーグルト	ぶた肉 たまご ヨーグルト	ショウガ ニンニク 玉ねぎ にんじん りんご えだまめ ほうれんそう キャベツ	麦ごはん じゃが芋 カレールウ バター ごまあぶら さとう	561 18.1 15.7 1.8	709 23.3 19.1 2.3	852 27.0 21.8 2.8	さ か な	

★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

## 寒さに負けない食生活

1月栄養価平均(幼稚園)	487	19.1	15.2	1.6
(小学校)	620	24.8	19.2	2.3
(中学校)	790	29.4	21.6	2.7

### 【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

**たんぱく質**  
基礎体力をつけ、  
細菌やウイルスへの  
抵抗力を高める

**ビタミンA**  
のどや鼻など粘膜  
を保護する

**ビタミンC**  
免疫力を高める

### 【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

**ビタミンB1**

**ビタミンB2**

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると栄養バランスが良くなります。寒さはこれからが本番です。しっかり食べて、寒さや風邪に負けない元気な体をつくっていきましょう！