

〔白河第一小学校〕



テクノエーピーTN300Bベクレルモニタリングレーション検出器
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	チンゲン菜	茨城県	不検出	8月22日	
2	8/19	水菜	福島県	不検出	8月22日	
3	8/19	じゃがいも	北海道	不検出	8月22日	
4	8/22	玉ねぎ	北海道	不検出	8月23日	
5	8/22	人参	北海道	不検出	8月23日	
6	8/22	きゅうり	福島県	不検出	8月23日	
7	8/22	給食丸ごと	—	不検出	8月22日	
8	8/23	じゃがいも	北海道	不検出	8月24日	
9	8/23	玉ねぎ	北海道	不検出	8月24日	
10	8/23	塩さば	ノルウェー	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	もやし	福島県	不検出	8月23日	
13	8/24	ねぎ	福島県	不検出	8月23日	
14	8/24	大根	岩手県	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	かぼちゃ	福島県	不検出	8月26日	
17	8/25	きゅうり	福島県	不検出	8月26日	
18	8/25	給食丸ごと	—	不検出	8月25日	
19	8/25	牛乳	郡山市	不検出	8月25日	
20	8/26	ピーマン	福島県	不検出	8月29日	
21	8/26	しめじ	新潟県	不検出	8月29日	
22	8/26	豚もも肉	福島県	不検出	8月29日	
23	8/26	給食丸ごと	—	不検出	8月26日	
24	8/29	人参	北海道	不検出	8月30日	
25	8/29	セロリ	長野県	不検出	8月30日	
26	8/29	ズッキーニ	福島県	不検出	8月30日	
27	8/29	給食丸ごと	—	不検出	8月29日	
28	8/30	牛乳	郡山市	不検出	8月30日	
29	8/30	給食丸ごと	—	不検出	8月30日	

令和4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	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 金	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 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ ウインナー	ごはん パター サラダ油 砂糖 マカロニ	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ にんにく 水菜 きゅうり 大根 とうもろこし ほうれん草 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 20.4 g 16.3 g 2.1 g
4 月	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 きのこのおひたし 小松菜のみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 油揚げ かつお節 豆腐 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 人参 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 24.3 g 14.6 g 2.5 g
5 火	ミートソーススパゲッティ 牛乳 イタリアンサラダ すいか	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ ハム	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり 赤パプリカ 枝豆 すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 kcal 26.5 g 18.2 g 1.8 g
6 水	ウェルかむランチ 麦ご飯 牛乳 いかの香味焼き 黒糖きなこ豆 豚汁	牛乳 いか 大豆 きな粉 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 黒砂糖 さといも こんにゃく	生姜 にんにく ねぎ ごぼう 大根 人参	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 kcal 29.4 g 19.8 g 2.2 g
7 木	七夕献立 麦ご飯 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 のり 鶏肉 豆腐	麦ごはん 砂糖 はるさめ マヨネーズ そうめん 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	696 kcal 23.0 g 21.4 g 1.8 g
8 金	ハヤシライス 牛乳 キャベツとチキンのサラダ とうもろこし	牛乳 ソフトチキン 豚肉	麦ごはん パター じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ グリンピース トマト セロリ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	704 kcal 24.6 g 19.4 g 3.0 g
11 月	減塩メニューの日 麦ご飯 牛乳 タコライス タコライス用サラダ もずくスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート 粉チーズ 鶏肉 豆腐 もずく	麦ごはん 砂糖 サラダ油 オリーブ油	玉ねぎ 青ピーマン トマト キャベツ 人参 とうもろこし えのきたけ とうが ん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 kcal 25.6 g 17.2 g 1.8 g
12 火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 人参とチーズのサラダ ミルファンティ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 卵 ダイスチーズ	黒糖パン 砂糖 オリーブ油 パン粉 じゃがいも マーマレードジャム	にんにく ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 23.6 g 24.1 g 2.7 g
13 水	キムチチャーハン 牛乳 ごぼうサラダ 冬瓜とはるさめのスープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 牛乳 ちくわ 鶏肉	ごはん サラダ油 マヨネーズ ねりごま 片栗粉 はるさめ アセロラゼリー	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 枝豆 ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし とうがん チンゲン菜 白菜キムチ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 kcal 21.4 g 20.2 g 3.2 g
14 木	麦ご飯 牛乳 ドライカレールー ひじき入りサラダ キャベツスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート ツナ 海藻ミックス しそひじき ベーコン	麦ごはん パター 砂糖	にんにく 生姜 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 キャベツ ぶなしめじ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 22.4 g 17.3 g 2.6 g
15 金	夏バテ予防献立 麦ごはん 牛乳 ミルメークコア ユーリンチー ブロッコリーのおかか和え にらのみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 はちみつ じゃがいも ミルメークコア	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ にら えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	696 kcal 24.4 g 24.3 g 2.1 g
19 火	背割れコッペパン 牛乳 カレーブルスト 彩り野菜のごまサラダ シーフードスープ	牛乳 ウインナー ベーコン 豚肉 いか えび	コッペパン 砂糖 ごま油 ねりごま	トマト にんにく かぼちゃ いんげん 人参 玉ねぎ 大根 マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 25.4 g 26.9 g 2.4 g
20 水	一学期 終業式					

※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。御了承ください。
※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

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」を起こ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	634 kcal
たんぱく質	24.3 g
脂質	20.0 g
食塩相当量	2.4 g

令和4年度8月 学校給食予定献立 (8月22日～8月31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	働く力になる	体の調子を整える			
22月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ チンゲン菜と切干しのナムル 水菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ みそ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 切干大根 チンゲン菜 人参 きゅうり 水菜 えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 kcal 23.7 g 26.1 g 2.7 g	
23火	ジャジャめん 牛乳 ゆで野菜 ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ 錦糸卵 ヨーグルト	中華めん ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 kcal 31.9 g 16.5 g 3.0 g	
24水	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き くらげのあえもの 油麩入わかめのみそ汁	牛乳 さば 中華くらげ わかめ 豆腐 みそ	麦ごはん ごま ごま油 じゃがいも 油麩	もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 26.9 g 17.9 g 2.1 g	
25木	麦ご飯 牛乳 ピビンパ丼の具 ピビンパナムル キムチ入トックスープ	牛乳 豚肉 きざみのり 鶏肉 豆腐	麦ごはん サラダ油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま トック	生姜 にんにく ぜんまい もやし ほうれん草 人参 ねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 23.9 g 16.0 g 3.0 g	
26金	●夏野菜献立● 夏野菜カレーライス 牛乳 パンサンスー パイン(冷)	牛乳 鶏肉 チーズ ハム 錦糸卵	麦ごはん サラダ油 はるさめ ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす 青ピーマン 大根 きゅうり パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	696 kcal 19.9 g 21.4 g 2.7 g	
29月	麦ご飯 牛乳 えびしゅうまい チンジャオロース きのこスープ	牛乳 えびしゅうマイ 豚肉 ベーコン	麦ごはん 揚げ油 サラダ油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 青ピーマン 赤パプリカ 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	644 kcal 22.5 g 23.4 g 2.4 g	
30火	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 オリーブ油 じゃがいも	生姜 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ にんにく 人参 ズッキーニ セロリ なす とうもろこし トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 22.8 g 26.8 g 2.4 g	
31水	麦ご飯 牛乳 納豆 鶏肉とナスの炒り煮 辛味豆腐汁	牛乳 納豆 鶏肉 豚ひき肉 豆腐 大豆ミート みそ	麦ごはん サラダ油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ なす 青ピーマン 生姜 もやし えのきたけ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 kcal 28.0 g 20.7 g 2.0 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。御了承ください。 ※市では食育の一環として、子どものごころからうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。					一日あたり平均	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 kcal 25.0 g 21.1 g 2.5 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!**

●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。

●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。

●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。

●生野菜だけでとらない!



サラダだけでとろうと考えると、量が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。

●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。

