

〔関辺小学校〕



テクノエーピーTN300Bベクレルモニター シンレーション検出器
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	8/24	ピーマン	矢吹町	不検出	8月28日	
2	8/24	大根	岩手県	不検出	8月28日	
3	8/24	ミニトマト	福島県	不検出	8月28日	
4	8/28	給食丸ごと	—	不検出	8月28日	
5	8/28	しめじ	新潟県	不検出	8月29日	
6	8/28	じゃがいも	北海道	不検出	8月29日	
7	8/28	木綿豆腐	白河市	不検出	8月29日	
8	8/29	給食丸ごと	—	不検出	8月29日	
9	8/29	長ネギ	白河市	不検出	8月30日	
10	8/29	きゅうり	白河市	不検出	8月30日	
11	8/29	人参	北海道	不検出	8月30日	
12	8/29	ロースハム	北海道	不検出	8月30日	
13	8/30	給食丸ごと	—	不検出	8月30日	
14	8/30	キャベツ	群馬県	不検出	8月31日	
15	8/30	ズッキーニ	矢吹町	不検出	8月31日	
16	8/30	なす	西郷村	不検出	8月31日	
17	8/30	りんご	福島県	不検出	8月31日	
18	8/31	給食丸ごと	—	不検出	8月31日	
19	8/31	もやし	栃木県	不検出	9月3日	
20	8/31	卵	白河市	不検出	9月3日	
21	8/31	ベーコン	栃木県	不検出	9月3日	



こんだてひょう



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価	
2月	麦ご飯 牛乳 わかめとツナのあえもの 肉じゃが 果物(オレンジ)	ツナフレーク いんげん 豚モモ肉	牛乳 わかめ	麦ごはん じゃがいも しらたき 三温糖	ごま油 大豆油	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン 玉葱 干し椎茸 パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 kcal 24 g 18.6 g 1.5 g
3日	スパゲティナポリタン 牛乳 フレンチサラダ 野菜スープ 豆乳パンナコッタ	豚ひき肉 ロースハム ベーコン	パルメザン チーズ 牛乳 わかめ	スパゲッティ 豆乳 パンナコッタ	有塩バター フレンチ ドレッシング	青ピーマン ダイストマト ブロッコリー	マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 kcal 31.5 g 20.9 g 2.7 g
4日	麦ご飯 牛乳 あじフリッター 切り干し大根の煮物 イガノシツ初代のみそ汁	鶏モモ肉 油揚げ いんげん みそ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん こんにゃく 三温糖 じゃがいも	大豆油	にんじん いんげん	切り干しだいこん 干し椎茸 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 kcal 23.8 g 16.8 g 2.4 g
5日	胚芽パン 牛乳 ポテトオーブン焼き(カレー風味) ゆで豚サラダ シンプルコーンポタージュ	豚モモ肉 ベーコン	牛乳	丸パン 小麦胚芽	大豆油	にんじん パセリ	キャベツ コーンクリーム 玉葱 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 kcal 23.1 g 21.6 g 2.9 g
6日	七タメニュー わかめご飯 牛乳 皇型ハンバーグ おひたし 七タすまし汁 七タゼリー	かつお節 鶏ささ身肉 うすら卵	牛乳	麦ごはん そうめん ゼリー		ほうれん草 にんじん オクラ	もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 kcal 28.2 g 17.1 g 2.3 g
9日	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 五色和え あさりのみそ汁	さば みそ 焼き豚 たまご あさり 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖	ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 29.4 g 17.7 g 2.8 g
10日	タンメン 牛乳 たこナゲット 温野菜	豚モモ肉 むきえび うすら卵 たこ	牛乳	中華めん かたくり粉	ごま ごま油 大豆油	にんじん にら ブロッコリー	もやし 玉葱 キャベツ 干し椎茸 にんにく カリフラワー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 32.9 g 15.5 g 3.5 g
11日	麦ご飯 牛乳 かみかみたこメンチ 春雨サラダ 豚汁	たこ 焼き豚 錦糸たまご 豚モモ肉 木綿豆腐 かつお節 みそ	牛乳	麦ごはん 春雨 三温糖 さといも こんにゃく	大豆油 ごま油 ごま	にんじん	もやし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 kcal 28.5 g 18.8 g 1.7 g
12日	全校生 お弁当の日 								
13日	ピーズカレー 牛乳 トマトマリネ メロン	豚肩肉	牛乳	麦ごはん じゃがいも 三温糖 上白糖	なたね油 オリーブ油	にんじん トマト パセリ	玉葱 にんにく メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	694 kcal 18 g 21.2 g 4.3 g

今月の給食目標

《生活リズムと朝食》早起きと朝食の大切さ

白河市立岡辺小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価	
17日	鶏うどん 牛乳 夏野菜のかき揚げ 大根サラダ	鶏胸肉 油揚げ ロースハム	牛乳 ちりめん じゃこ	うどん 上白糖 薄力粉 三温糖	なたね油 大豆油	こまつな にんじん かぼちゃ	ねぎ なす 玉葱 えだまめ だいこん きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 kcal 25.5 g 20.8 g 3.4 g
18日	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら あおさのみそ汁	紅鮭 鶏モモ肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 あおさ 煮干	麦ごはん 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま	にんじん	れんこん はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 31.5 g 15.7 g 1.9 g
19日	食パン いちご&マーガリン 牛乳 ミートボール ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	食パン じゃがいも	有塩バター	ブロッコリー にんじん パセリ	いちご とうもろこし キャベツ 玉葱 ふなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 24.5 g 26.6 g 3.6 g
20日	7月バースデー&セレクトランチ 麦ご飯 牛乳 肉料理 or 魚料理 キャベツのサラダ 中華スープ コンポート (パインorアップル)	鶏肉 さんま ツルメ ベーコン 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	麦ごはん パン粉 三温糖	マヨネーズ なたね油	パセリ にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん とうもろこし きくらげ パインアップル りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 kcal 25.9 g 22.2 g 2.5 g



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



28日	焼きそば 牛乳 シャキシャキサラダ わかめスープ ミニトマト	豚モモ肉	牛乳 わかめ	蒸し中華めん 三温糖	大豆油 なたね油	にんじん 青ピーマン こまつな ミニトマト	もやし キャベツ 玉葱 干し椎茸 れんこん だいこん むきえだまめ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 kcal 22.5 g 19.5 g 2.7 g
29日	麦ご飯 味のり 牛乳 鶏のごまみそマヨネーズ焼 小松菜と もやしの おかかあえ 具たくさんみそ汁	鶏胸肉 みそ かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳 味のり 煮干	麦ごはん じゃがいも	マヨネーズ ごま	パセリ こまつな にんじん ほうれん草	もやし ほんしめじ だいこん ねぎ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 27.3 g 16.2 g 1.9 g
30日	コッパン 牛乳 フランクソーセージ サラスパサラダ ワタンスープ 果物(オレンジ)	フランクフルト ロースハム	牛乳	コッパン サラスパ 三温糖 ワタンスープ かたくり粉	ごま ごま油 マヨネーズ	にんじん ほうれん草	玉葱 きゅうり とうもろこし 干し椎茸 だけのこ ねぎ パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 23.4 g 29.1 g 3.3 g
31日	8月バースデーランチ 夏野菜カレー 牛乳 キャベツとリンゴのサラダ 雪見だいふく	豚モモ肉 いんげん	牛乳 アイス クリーム	麦ごはん じゃがいも 三温糖	大豆油	にんじん	なす スッキーニ にんにく しょうが キャベツ りんご きゅうり 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	756 kcal 20.9 g 24.6 g 2.9 g