

# [東中学校]



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	12/1	給食丸ごと	—	不検出	12月1日	
2	12/1	ごぼう	青森県	不検出	12月7日	
3	12/1	凍豆腐	長野県	不検出	12月7日	
4	12/1	キャベツ1/2	福島県	不検出	12月8日	
5	12/1	ウィンナー	群馬県	不検出	12月8日	
6	12/1	れんこん水煮	青森県	不検出	12月7日	
7	12/2	給食丸ごと	—	不検出	12月2日	
8	12/2	凍豆腐	長野県	不検出	12月7日	
9	12/2	もやし	本宮市	不検出	12月9日	
10	12/2	つきこんにゃく	石川町	不検出	12月9日	
11	12/3	給食丸ごと	—	不検出	12月3日	
12	12/4	給食丸ごと	—	不検出	12月3日	
13	12/4	油揚げ	郡山市	不検出	12月10日	
14	12/4	小松菜	福島県	不検出	12月10日	
15	12/4	豚もも肉	福島県	不検出	12月11日	
16	12/4	西京みそ	京都府	不検出	12月11日	
17	12/4	しめじ	福島県	不検出	12月8日	
18	12/4	さば切身	ノルウェー	不検出	12月11日	
19	12/4	ゆめオレンジL	愛媛県	不検出	12月9日	
20	12/4	キャベツ1/2	福島県	不検出	12月12日	
21	12/4	きゅうり	福島県	不検出	12月15日	
22	12/7	給食丸ごと	—	不検出	12月7日	
23	12/7	白ご飯	白河市	不検出	12月7日	
24	12/7	もやし	本宮市	不検出	12月16日	
25	12/7	生揚げ	郡山市	不検出	12月16日	
26	12/7	ごぼう	青森県	不検出	12月17日	
27	12/7	木綿豆腐	白河市表郷	不検出	12月11日	
28	12/8	給食丸ごと	—	不検出	12月8日	
29	12/8	小松菜	福島県	不検出	12月18日	
30	12/8	里いも	福島県	不検出	12月18日	
31	12/8	豚挽肉	福島県	不検出	12月17日	
32	12/9	給食丸ごと	—	不検出	12月9日	
33	12/9	もやし	本宮市	不検出	12月21日	
34	12/9	水菜	矢吹町	不検出	12月21日	
35	12/9	みかん(S)	和歌山県	不検出	12月21日	
36	12/9	りんご(サンふじ)	白河市東	不検出	12月15日	
37	12/9	りんご(サンふじ)	白河市東	不検出	12月15日	
38	12/9	りんご(サンふじ)	白河市東	不検出	12月15日	
39	12/10	給食丸ごと	—	不検出	12月10日	

40	12/10	生クリーム	愛知県	不検出	12月15日	
41	12/10	キャベツ	福島県	不検出	12月22日	
42	12/11	給食丸ごと	—	不検出	12月11日	
43	12/11	にら	茨城県	不検出	12月23日	
44	12/11	福島県産厚焼き玉子	秋田県	不検出	12月16日	
45	12/11	かぼちゃダイス	浅川町	不検出	12月15日	
46	12/11	野菜ポタージュパンプキン	茨城県笠間市	不検出	12月15日	
47	12/12	給食丸ごと	—	不検出	12月12日	
48	12/15	給食丸ごと	—	不検出	12月15日	
49	12/15	板こんにゃく	石川町	不検出	12月18日	
50	12/15	ペルーイカ短冊	埼玉県	不検出	12月18日	
51	12/15	ライトツナフレークR	タイ	不検出	12月24日	
52	12/16	給食丸ごと	—	不検出	12月16日	
53	12/16	白ご飯	白河市	不検出	12月16日	
54	12/16	ポッカレモン汁	愛知県	不検出	12月23日	
55	12/16	豚モモ	福島県	不検出	12月23日	
56	12/16	国産ブロッコリーミニ	群馬県	不検出	12月22日	
57	12/16	かぼちゃチーズフライ	北海道	不検出	12月21日	
58	12/17	給食丸ごと	—	不検出	12月17日	
59	12/17	キャベツ	福島県	不検出	12月24日	
60	12/17	えのきだけ	郡山市	不検出	12月23日	
61	12/17	生鮭切身(骨なし)50g	郡山市	不検出	12月23日	
62	12/18	給食丸ごと	—	不検出	12月18日	
63	12/18	プレーンヨーグルト	東京都	不検出	12月24日	
64	12/21	給食丸ごと	—	不検出	12月21日	
65	12/21	白ご飯	白河市	不検出	12月21日	
66	12/21	パセリ	千葉県	不検出	12月23日	
67	12/21	きゅうり	福島県	不検出	12月24日	
68	12/21	まいたけ	福島県	不検出	12月24日	
69	12/21	トリモモ	岩手県	不検出	12月24日	
70	12/22	給食丸ごと	—	不検出	12月22日	
71	12/22	きゅうり	福島県	不検出	1月8日	
72	12/22	さきいか	宮城県仙台市	不検出	1月8日	
73	12/23	給食丸ごと	—	不検出	12月23日	
74	12/23	つきこんにゃく	石川町	不検出	1月12日	
75	12/23	生揚げ	郡山市	不検出	1月12日	
76	12/23	絹豆腐	白河市表郷	不検出	1月13日	
77	12/23	とりモモ	岩手県	不検出	1月8日	
78	12/24	給食丸ごと	—	不検出	12月24日	
79	12/24	粉チーズ	アメリカ	不検出	1月14日	
80	12/24	青ピーマン	茨城県	不検出	1月14日	
81	12/24	さんま梅煮	岩手県	不検出	1月12日	



# 12月 給食予定献立表

令和2年度

白河市立東中学校

日	曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もとなるもの		みどり 体の調子を整える もとなるもの		きいろ 熱や力を出す もとなるもの		家で食べてほしい 食品	栄養価			
			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量							
1	火	オムライス(ケチャップライス) 牛乳 ごぼうサラダ わかめスープ	鶏肉 大豆 たまご ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ	ごはん さとう	バター マヨネーズ 米油	果物	749	26.7	22.2	3.7
2	水	発芽玄米ごはん 牛乳 さんまホイロ包み 切り干し大根のきんぴら なめこ汁	さんまホイロ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん いんげん	切り干し大根 干しいたけ なめこ 白菜 ねぎ	発芽玄米ごはん 米油 こんにゃく さとう		海藻	827	29.6	23.8	3.4
3	木	焼きそば 牛乳 春巻き 青大豆入りじゃこサラダ バナナ	豚肉 青大豆 春巻き	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし大根 レンコン パナナ	焼きそばめん 米油 ごま油		乳製品	795	26.1	28.5	3.6
4	金	ごはん 牛乳 手作りのハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ えのきのみそ汁	豚肉 たまご 生揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン ねぎ 大根 えのきだけ	ごはん パン粉 じゃがいも	バター マヨネーズ	果物	822	27.2	27	2.5
7	月	<b>&lt;かみかみ献立&gt;</b> 牛丼 牛乳 かみかみサラダ 凍り豆腐のみそ汁 かみかみデザート(大豆・わかめ)	牛肉 いか みそ 大豆 凍り豆腐 たまご	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	玉ねぎ コーン グリーンピース レンコン ごぼう きゅうり 白菜 ねぎ	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも	米油 ごま油	魚	740	30	16.8	2.7
8	火	胚芽食パン 牛乳 いちごジャム チキンサラダ ポトフ ヨーグルト	鶏肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 しめじ グリーンピース	胚芽食パン いちごジャム じゃがいも	マヨネーズ	海藻	842	32.8	24.4	2.7
9	水	ごはん 牛乳 バラ焼き 磯あえ けんちん汁 夢オレンジ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ りんご もやし 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ オレンジ	ごはん こんにゃく さとう 里いも	米油	乳製品	707	27.5	15.7	2.2
10	木	五目うどん 牛乳 いかの甘辛揚げ もやしと錦糸たまごのあえもの	鶏肉 油揚げ なるといかに たまご	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ ごぼう ねぎ もやし きゅうり	ソフトめん かたくり粉 さとう	米油	果物	752	37.0	16.0	2.9
11	金	ごはん 牛乳 さばの西京焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁	さば みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん いんげん	ごぼう ねぎ 干しいたけ 白菜 しめじ	ごはん さとう こんにゃく	米油 ごま	海藻	765	31.4	21.0	2.5
12	土	ボーカカレーライス 牛乳 ひじきのマリネ 福島桃ゼリー	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	玉ねぎ りんご コーン キャベツ	麦ごはん じゃがいも さとう 桃ゼリー	米油	魚	892	26.2	26.0	3.7
14	月	<b>繰替休業日</b>											
15	火	米粉パン 牛乳 クリームチーズ フレンチサラダ パンフキンポタージュ りんご	鶏肉 かぼちゃ	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん かぼちゃ	キャベツ りんご きゅうり 玉ねぎ	米粉パン さとう	米油 バター	豆類	730	30.6	27.1	3.3
16	水	ツナごはん 牛乳 厚焼き玉子 大根の浅漬け もやしのみそ汁	ツナ 生揚げ みそ 厚焼き玉子	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	きゅうり 大根 もやし ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	米油	魚	761	30.2	25.4	3.4
17	木	ジャージャー麺 牛乳 えびにらまんじゅう ごぼうチップス	豚肉 みそ えびにらまんじゅう	牛乳	にら	玉ねぎ だけのこ ねぎ ごぼう 干しいたけ	中華めん さとう かたくり粉 小麦粉	ごま油 米油	豆類	885	36.3	23.0	1.9
18	金	<b>&lt;せんいたっぷり献立&gt;</b> ごはん 牛乳 納豆 いかと小松菜のあえもの ごまみそ煮 スイーツスプリング(柑橘類)	納豆 いか 豚肉 生揚げ うすら卵 みそ	牛乳 昆布	こまつな にんじん いんげん	キャベツ ごぼう だけのこ 干しいたけ スイーツスプリング	ごはん さとう 里いも こんにゃく	ごま油 ごま	乳製品	835	37.1	23.2	1.8
21	月	<b>&lt;冬至献立&gt;</b> ごはん 牛乳 かぼちゃチーズフライ 水菜のサラダ えのきのみそ汁 みかん	豆腐 みそ チーズフライ	牛乳 煮干し 昆布	にんじん 水菜 こまつな かぼちゃ	キャベツ 大根 えのきだけ もやし ねぎ みかん	ごはん	米油 ごま油	魚	724	20.8	17.6	2.7
22	火	コッペパン 牛乳 りんごジャム オムレツケチャップソース コーンサラダ 白菜のクリーム煮	オムレツ 鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	コーン キャベツ 玉ねぎ 白菜	コッペパン りんごジャム さとう	米油 バター	果物	835	32.2	30.2	3.4
23	水	ごはん 牛乳 鮭のレモン焼き スタミナ炒め もすく入りかき玉汁	鮭 豚肉 たまご	牛乳 もすく	にら にんじん パセリ	レモン 玉ねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくり粉	米油 ごま油	豆類	717	33.3	17.0	2.1
24	木	<b>&lt;クリスマスセレクト献立&gt;</b> 和風スバゲティ 牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ セレクトデザート(チョコレートケーキorストロベリーケーキorパナリアイスクリーム)	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん	えのきだけ コーン まいたけ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スバゲティ さとう チョコレートケーキ ストロベリーケーキ パナリアイスクリーム	バター 米油	海藻	810	34.8	28.8	3.0

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

### <中学生学校給食摂取基準>

### <12月平均量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
820 kcal	26.9~41.5g	18.4~27.6g	2.5g未満	788 kcal	30.5g	23.0g	2.9g



### 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

