

【関辺小学校】



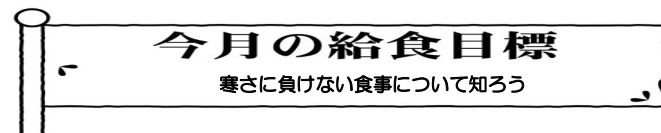
テクノエーピーTN300Bベクレルモニター シンレーション検出器
学校給食用食材の使用判断基準 25Bq/kg

件数	検査日	検査品目	産地	検査値	給食提供日	備考
1	12/1	給食丸ごと	—	不検出	12月1日	
2	12/1	ウィンナー	岩手県	不検出	12月2日	
3	12/1	白菜	福島県	不検出	12月2日	
4	12/1	きゅうり	福島県	不検出	12月2日	
5	12/2	給食丸ごと	—	不検出	12月2日	
6	12/2	キャベツ	愛知県	不検出	12月3日	
7	12/2	長ねぎ	福島県	不検出	12月3日	
8	12/2	人参	千葉県	不検出	12月3日	
9	12/2	じゃがいも	北海道	不検出	12月3日	
10	12/3	給食丸ごと	—	不検出	12月3日	
11	12/3	ロースハム	栃木県	不検出	12月6日	
12	12/3	木綿豆腐	白河市	不検出	12月6日	
13	12/6	給食丸ごと	—	不検出	12月6日	
14	12/6	焼豚	福島県	不検出	12月7日	
15	12/6	キャベツ	愛知県	不検出	12月7日	
16	12/6	もやし	栃木県	不検出	12月7日	
17	12/7	給食丸ごと	—	不検出	12月7日	
18	12/7	にら	福島県	不検出	12月8日	
19	12/7	長ねぎ	福島県	不検出	12月8日	
20	12/7	豚挽き肉	福島県	不検出	12月8日	
21	12/8	給食丸ごと	—	不検出	12月8日	
22	12/8	玉葱	北海道	不検出	12月9日	
23	12/8	じゃがいも	北海道	不検出	12月9日	
24	12/8	きゅうり	福島県	不検出	12月9日	
25	12/8	ハーブチキン	福島県	不検出	12月9日	
26	12/9	給食丸ごと	—	不検出	12月9日	
27	12/9	白菜	福島県	不検出	12月10日	
28	12/9	しめじ	新潟県	不検出	12月10日	
29	12/9	大根	千葉県	不検出	12月10日	
30	12/10	給食丸ごと	—	不検出	12月10日	
31	12/10	人参	茨城県	不検出	12月13日	
32	12/10	豚みそ漬	福島県	不検出	12月13日	
33	12/13	給食丸ごと	—	不検出	12月13日	

34	12/13	ウィンナー	栃木県	不検出	12月14日	
35	12/13	ピーマン	高知県	不検出	12月14日	
36	12/13	キャベツ	愛知県	不検出	12月14日	
37	12/13	みかん	福岡県	不検出	12月14日	
38	12/14	給食丸ごと	—	不検出	12月14日	
39	12/14	長ねぎ	福島県	不検出	12月15日	
40	12/14	もやし	栃木県	不検出	12月15日	
41	12/14	じゃがいも	北海道	不検出	12月15日	
42	12/14	鮭	チリ	不検出	12月15日	
43	12/15	給食丸ごと	—	不検出	12月15日	
44	12/15	肉団子	福岡県	不検出	12月16日	
45	12/15	玉葱	北海道	不検出	12月16日	
46	12/15	ベーコン	北海道	不検出	12月16日	
47	12/16	給食丸ごと	—	不検出	12月16日	
48	12/16	豚小間肉	福島県	不検出	12月17日	
49	12/16	ミックスビーンズ	北海道	不検出	12月17日	
50	12/16	バナナ	フィリピン	不検出	12月17日	
51	12/17	給食丸ごと	—	不検出	12月17日	
52	12/17	鶏もも肉	北海道	不検出	12月20日	
53	12/17	人参	茨城県	不検出	12月20日	
54	12/17	えのきだけ	新潟県	不検出	12月20日	
55	12/17	突きこんにやく	白河市	不検出	12月20日	
56	12/20	給食丸ごと	—	不検出	12月20日	
57	12/20	鶏むね肉	北海道	不検出	12月21日	
58	12/20	長ねぎ	福島県	不検出	12月21日	
59	12/20	もやし	栃木県	不検出	12月21日	
60	12/21	給食丸ごと	—	不検出	12月21日	
61	12/21	ごぼう	青森県	不検出	12月23日	
62	12/21	人参	茨城県	不検出	12月23日	
63	12/21	大根	千葉県	不検出	12月23日	
64	12/21	ロースハム	北海道	不検出	12月23日	
65	12/23	給食丸ごと	—	不検出	12月23日	
66	12/23	玉ねぎ	北海道	不検出	12月24日	
67	12/23	じゃがいも	北海道	不検出	12月24日	
68	12/24	給食丸ごと	—	不検出	12月24日	



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
1水	麦ご飯 牛乳 骨までたべれるサバ ほうれん草のおひたし けんちん汁	サバ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 煮干	精白米 精麦 さといも		ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう 干し椎茸 はくさい こんにゃく	エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.7 g
2木	コッペパン 牛乳 フランクソーセージ フレッシュサラダ 白菜のスープ	フランクフルト ロースハム	牛乳	コッペパン 三温糖	なたね油	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ きゅうり 玉葱 はくさい たけのこ 干し椎茸	エネルギー 632 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.9 g
3金	麦ご飯 牛乳 ささみチーズフライ たまごまぐろ缶詰 キャベツのサラダ こまつなのみそ汁	ささみチーズ フライ たまご まぐろ缶詰 木綿豆腐	牛乳 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも	大豆油 なたね油	にんじん こまつな	キャベツ だいこん 玉葱 とうもろこし ねぎ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g
6月	麦ご飯 牛乳 鶏のから揚げ ロースハム 油揚げ 木綿豆腐 わかめのみそ汁	鶏のから揚げ ロースハム 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも	大豆油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん	キャベツ 玉葱 とうもろこし	エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 27 g 食塩相当量 1.8 g
7火	塩ラーメン 牛乳 はるまき シャキシャキサラダ	焼き豚 なると えだまめ	煮干 牛乳	中華めん(リフト) 三温糖	大豆油 なたね油	にんじん	味付きメンマ しょうが にんにく もやし 玉葱 キャベツ ねぎ れんこん だいこん	エネルギー 734 kcal たんぱく質 26 g 脂質 28 g 食塩相当量 4.1 g
8水	麦ご飯 牛乳 チキンナゲット 大根サラダ 麻婆豆腐	ロースハム 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	精白米 精麦 三温糖 上白糖 かたくり粉	なたね油 大豆油	にんじん にら	だいこん きゅうり キャベツ しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g
9木	コッペパン 牛乳 チキンルーフ ステーキ ポパイサラダ ポトフ風スープ	鶏肉 たまご ロースハム ウィンナー	牛乳	コッペパン じゃがいも	ごま(いり) マヨネーズ(全卵型) 有塩バター	ほうれん草 にんじん パセリ	しょうが 玉葱 きゅうり セロリー にんにく	エネルギー 696 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.2 g
10金	納豆ご飯 牛乳 アジフリッター 野菜サラダ 貝だくさんみそ汁	納豆 アジフリッター ロースハム 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも	大豆油	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ だいこん ほんしめじ はくさい ねぎ 干し椎茸	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
13月	麦ご飯 牛乳 豚のみそ焼き 野菜のごま和え じゃが芋と豆腐のみそ汁	豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま	ほうれん草 にんじん こまつな	もやし キャベツ ねぎ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19 g 食塩相当量 1.8 g
14火	スパゲティナポリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ 果物(みかん)	ウィンナー	牛乳	スパゲティ	有塩バター	にんじん 青ピーマン トマト缶詰 ブロッコリー	玉葱 にんにく しょうが とうもろこし キャベツ みかん	エネルギー 638 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g



令和3年度 白河市立開辺小学校

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
15水	《減塩メニューの日》 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 五色和え なめこのみそ汁	へにざけ 焼き豚 たまご 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん	もやし なめこ ねぎ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g
16木	コッペパン 牛乳 ミートボール ポテトサラダ コンソメスープ	ロースハム ベーコン	牛乳	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ (全卵型)	にんじん ほうれん草 パセリ	玉葱 きゅうり とうもろこし	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.7 g
17金	ビーンズカレー 牛乳 中華サラダ フルーツ杏仁	えだまめ 豚肉 焼 き豚 たまご	牛乳	精白米 精麦 じゃがいも 三温糖 杏仁豆腐	なたね油 有塩バター ごま 大豆油	にんじん	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり もやし 甘みあっさりみかん 甘みあっさり パイン パナナ	エネルギー 790 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 28 g 食塩相当量 4 g
20月	麦ご飯 牛乳 五目厚焼卵 れんこんのきんぴら えのきのみそ汁	厚焼卵 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも	ごま 大豆油	にんじん こまつな	れんこん えのきだけ ねぎ こんにゃく	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.4 g
21火	五目うどん 牛乳 枝豆フリッター 小松菜ともやしの おかか和え	鶏肉 油揚げ かつお節 枝豆フリッター	牛乳	うどん(リフト) 三温糖	大豆油 ごま	にんじん ほうれん草 こまつな	ねぎ 干し椎茸 もやし	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g
23木	☆「冬至」メニュー☆ 麦ご飯 牛乳 のりたまふりかけ かぼちゃサラダ 筑前煮	ロースハム 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	精白米 精麦 さといも	マヨネーズ (全卵型)	かぼちゃ にんじん いんげん	玉葱 きゅうり たけのこ れんこん ごぼう 干し椎茸 こんにゃく だいこん	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
24金	☆クリスマスメニュー☆ チキンピラフ 牛乳 もみの木ハンバーグ ビーンズサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	鶏肉 えだまめ 大豆 焼き豚 ベーコン	牛乳 ダイス チーズ	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも マカロニ ケーキ	有塩バター 大豆油 ごま油 ごま	にんじん トマト缶詰 パセリ	玉葱 グリーンピース とうもろこし きゅうり だいこん セロリー にんにく	エネルギー 930 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 3 g
☆ちょっとした工夫でカンタン減塩☆ ・1食の献立の中で、何か1品に塩味を効かせて、その他の料理は薄味に。 ・調味料は「かける」ではなく、小皿を使って「つける」。二度づけはしない。 ・ラーメン、うどんなどのスープは半分は残す。 出来ることから「減塩」に取り組み、子供のころから生活習慣病を予防しましょう！								12月の児童 (8~9歳) 栄養価平均 エネルギー 670 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g



※ 給食材料の都合により献立内容を変更することがありますのでご了承ください。
※ 表示の栄養摂取量は、中学年児童のものです。
(低学年20%減、高学年20%増)

冬休みを元気に過ごすために!!! 待ちに待った冬休みです。冬休みはクリスマスやお正月楽しいイベントがたくさんある反面、体調をくずしやすい時期でもあります。次のことに意識してお過ごしください。
①朝食は 毎朝8時までにとる。
②間食(おやつ)は 200kcal片手のひら1つ分を意識する。
③睡眠時間は8時間以上とる。

