

〔白河市学校給食センター〕



日立アロ食品放射能測定システム 検査機器 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	もやし	福島県	不検出	12月5日	
2	12/1	大根	千葉県	不検出	12月5日	
3	12/1	給食丸ごと	—	不検出	12月1日	
4	12/2	セロリ	長野県	不検出	12月6日	
5	12/2	プレーンオムレツ	国内	不検出	12月6日	
6	12/2	給食丸ごと	—	不検出	12月2日	
7	12/5	つきこんにゃく	白河市	不検出	12月7日	
8	12/5	サケ	北海道	不検出	12月7日	
9	12/5	給食丸ごと	—	不検出	12月5日	
10	12/6	長ねぎ	福島県	不検出	12月8日	
11	12/6	ファイタス絹厚揚げ	国内	不検出	12月8日	
12	12/6	給食丸ごと	—	不検出	12月6日	
13	12/7	みず菜	茨城県	不検出	12月9日	
14	12/7	ジャガイモ	北海道	不検出	12月9日	
15	12/7	豚もも肉	福島県	不検出	12月9日	
16	12/7	給食丸ごと	—	不検出	12月7日	
17	12/8	もやし	福島県	不検出	12月12日	
18	12/8	鶏もも肉	宮城県	不検出	12月13日	
19	12/8	給食丸ごと	—	不検出	12月8日	
20	12/9	玉ねぎ	北海道	不検出	12月13日	
21	12/9	きゅうり	高知県	不検出	12月13日	
22	12/9	給食丸ごと	—	不検出	12月9日	
23	12/12	ホキ	ニュージーランド	不検出	12月14日	
24	12/12	ゆめオレンジ	国内	不検出	12月13日	
25	12/12	給食丸ごと	—	不検出	12月12日	
26	12/13	キャベツ	愛知県	不検出	12月15日	
27	12/13	豆腐	白河市	不検出	12月16日	
28	12/13	給食丸ごと	—	不検出	12月13日	

29	12/14	白菜	福島県	不検出	12月16日	
30	12/14	板こんにゃく	白河市	不検出	12月16日	
31	12/14	給食丸ごと	—	不検出	12月14日	
32	12/15	大根	福島県	不検出	12月19日	
33	12/15	糸かまぼこ	アメリカ	不検出	12月19日	
34	12/15	給食丸ごと	—	不検出	12月15日	
35	12/16	きゅうり	福島県	不検出	12月20日	
36	12/16	野菜ミックスボール	アメリカ	不検出	12月19日	
37	12/16	フライドチキン	国内	不検出	12月20日	
38	12/16	給食丸ごと	—	不検出	12月16日	
39	12/19	ジャガイモ	北海道	不検出	12月21日	
40	12/19	さば	欧州	不検出	12月21日	
41	12/19	給食丸ごと	—	不検出	12月19日	
42	12/20	ごぼう	青森県	不検出	12月22日	
43	12/20	かぼちゃ	メキシコ	不検出	12月22日	
44	12/20	給食丸ごと	—	不検出	12月20日	
45	12/21	ぜんまい水煮	国内	不検出	12月23日	
46	12/21	鶏もも肉	岩手県	不検出	12月23日	
47	12/21	給食丸ごと	—	不検出	12月21日	
48	12/22	給食丸ごと	—	不検出	12月22日	
49	12/23	給食丸ごと	—	不検出	12月23日	



令和4年 12月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品			緑のなかまの食品			黄のなかまの食品			栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと			おもに体の調子を整えるもと			おもにエネルギーのもと				
1	木	スパゲティミートソース 牛乳 コールスローサラダ みかんゼリー	牛乳 粉チーズ 牛ひき肉 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム セロリ パセリ キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ バター オリーブオイル 小麦粉 砂糖 みかんゼリー	エネルギー 710・838 Kcal たんぱく質 28.2・33.4 g 脂質 20.4・23.3 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	小田川小						
2	金	ごはん 牛乳 手作りハンバーグデミグラスソースがけ ひじきのマリネ ファイバースープ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 ひじき ハム チーズ ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 キャベツ 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	ごはん パン粉 バター 砂糖 片栗粉 米サラダ油	エネルギー 659・780 Kcal たんぱく質 27.3・31.6 g 脂質 19.7・22.3 g 食塩相当量 2.8・3.3 g							
5	月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け もやしとにらのツナあえ すいとん汁	牛乳 鶏肉 シーチキン かつお節 油揚げ	もやし なら 白菜 大根 人参 小松菜 干しいたけ レモン果汁	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 すいとん	エネルギー 648・773 Kcal たんぱく質 27.7・32.6 g 脂質 18.4・20.6 g 食塩相当量 2.2・2.5 g							
6	火	食パン 牛乳 はちみつ&マーガリン オムレツチャップソースがけ ポテトサラダ キャベツのスープ	牛乳 オムレツ ウインナー ハム	マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ 人参 セロリ パセリ	食パン じゃがいも はちみつ&マーガリン 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 米サラダ油	エネルギー 651・772 Kcal たんぱく質 23.6・27.8 g 脂質 24.6・27.8 g 食塩相当量 3.4・4.2 g							
7	水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 サケの三味焼き 荳わかめのきんぴら どさんこ汁	牛乳 サケ 荳わかめ 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ	ねぎ しょうが ごぼう 人参 こんにゃく 玉ねぎ もやし コーン	ごはん 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 615・737 Kcal たんぱく質 28.6・33.8 g 脂質 17.0・19.1 g 食塩相当量 1.9・2.2 g							
8	木	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) 大根サラダ 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 卵 わかめ シーチキン 厚揚げ	玉ねぎ パセリ 大根 きゅうり 人参 白菜 たもぎ茸 ねぎ	ごはん じゃがいも 米サラダ油 バター 小麦粉 パン粉 揚げ油	エネルギー 658・782 Kcal たんぱく質 22.2・25.5 g 脂質 19.7・22.1 g 食塩相当量 2.1・2.4 g							
9	金	ミートボール入りカレーライス 牛乳 海藻サラダ りんご	牛乳 ミートボール 豚肉 シュレットチーズ 海藻	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ みずな キャベツ 大根 コーン りんご	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油	エネルギー 702・838 Kcal たんぱく質 20.6・23.9 g 脂質 23.7・27.0 g 食塩相当量 3.3・3.9 g							
12	月	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 春巻き 豚肉	人参 ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし なら	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 米サラダ油 ワンタン	エネルギー 689・812 Kcal たんぱく質 23.2・27.4 g 脂質 26.0・27.2 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	中央中						
13	火	コッペパン 牛乳 いちごジャム アスパラサラダ さつまいものシチュー ゆめオレンジ	牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳	アスパラ キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー しめじ パセリ ゆめオレンジ	コッペパン いちごジャム さつまいも 小麦粉 バター 米サラダ油	エネルギー 781・950 Kcal たんぱく質 27.1・32.8 g 脂質 22.3・26.0 g 食塩相当量 2.3・2.8 g							
14	水	ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ 五目野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 ホキ 豚肉 厚揚げ	しょうが ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく 大根 たもぎ茸	ごはん 片栗粉 揚げ油 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 618・742 Kcal たんぱく質 26.2・30.9 g 脂質 18.7・21.1 g 食塩相当量 2.4・2.7 g							
15	木	五目あんかけラーメン 牛乳 肉まん 塩昆布あえ	牛乳 豚肉 なたと巻 肉まん 塩昆布	干しいたけ 人参 玉ねぎ こんにゃく もやし たけのこ きくらげ 大根 きゅうり しょうが	中華麺 米サラダ油 片栗粉 ごま油	エネルギー 677・855 Kcal たんぱく質 27.2・33.8 g 脂質 18.5・20.6 g 食塩相当量 3.4・4 g							
16	金	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 鶏肉 さつまいも 鶏肉 豚肉 豆腐	パセリ 切干大根 人参 こんにゃく いんげん 干しいたけ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ごはん すりごま マヨネーズ 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 632・755 Kcal たんぱく質 29.2・34.5 g 脂質 19.9・22.6 g 食塩相当量 2.3・2.6 g							
19	月	ごはん 牛乳 味付のり 白花豆コロッケ(ソース) 糸かまサラダ おでん	牛乳 味付のり 白花豆コロッケ 糸かまぼこ 鶏肉 昆布 さつまいも がんもどき	キャベツ きゅうり 人参 大根	ごはん 揚げ油 砂糖	エネルギー 656・817 Kcal たんぱく質 24.3・29.1 g 脂質 19.1・23.2 g 食塩相当量 2.4・2.9 g							
20	火	『クリスマスにちなんだ献立』 チキンライス 牛乳 フライドチキン お星さまサラダ スノースープ クリスマスデザート	牛乳 フライドチキン チーズ ベーコン かまぼこ	大根 コーン キャベツ 人参 ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ パセリ	チキンライス じゃがいも マカロニ クリスマスデザート	エネルギー 681・800 Kcal たんぱく質 24.8・28.7 g 脂質 19.5・21.3 g 食塩相当量 4・4.8 g							
21	水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き もやしのひき肉炒め 具だくさん汁	牛乳 サバ 豚ひき肉 厚揚げ	人参 もやし なら 大根 白菜 ねぎ	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 659・801 Kcal たんぱく質 24.4・28.9 g 脂質 26.5・31.3 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	東北中						
22	木	『冬至にちなんだ献立』 きつねうどん 牛乳 かぼちゃ入りかき揚げ 冬至デザート	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと巻 ちくわ	小松菜 人参 ねぎ ごぼう 玉ねぎ かぼちゃ コーン なら	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 冬至デザート	エネルギー 645・833 Kcal たんぱく質 25.5・32.1 g 脂質 17.8・20.6 g 食塩相当量 2.3・2.8 g	小田川小						
23	金	ビビンバ丼 牛乳 春雨サラダ 白玉中華スープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 油揚げ わかめ	しょうが 大根 もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい キャベツ きゅうり なら	ごはん いりごま ごま油 米サラダ油 マロニー 砂糖 白玉だんご 豆乳パンナコッタ	エネルギー 732・862 Kcal たんぱく質 26.2・30.4 g 脂質 24.2・27.2 g 食塩相当量 3.3・3.9 g	白三小 白二中 中央中 東北中						

※ 材料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。(12月給食日 17日)

※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー671Kcal たんぱく質25.6g 脂肪20.9g 食塩相当量2.6g

中学校栄養価平均 エネルギー808Kcal たんぱく質30.4g 脂肪23.7g 食塩相当量3.1g

学校給食の レシピ紹介

給食の人気
メニューです。
簡単にできる
ので、ぜひお
試しください!

<もやしのひき肉炒め>

○材料 4人分

- 豚ひき肉 60g
- トウバンジャン 少々
- 人参 1/4本(30g)
- もやし 120g
- なら 3本(30g)
- マロニー 10g
- サラダ油 適量

- しょうゆ 大さじ 1/2
- 酒 小さじ 1
- みりん 小さじ 1/2
- 中華だし 小さじ 1/2
- 片栗粉 小さじ 1
- ごま油 小さじ 1/2

○作り方

- ①野菜を洗い、人参は干切り、にはら3cmくらいに切る。
- ②マロニーを下ゆでする。
- ③フライパンにサラダ油をしき、トウバンジャンを炒めたところに豚ひき肉を加えて火が通るまで炒める。
- ④人参、もやし、にはらの順に加えて炒め、★の調味料で味をつける。
- ⑤マロニーを加えてよく混ぜ、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ごま油を回し入れ、からめてできあがり!