

〔白河第一小学校〕



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	5/7	人参	徳島県	不検出	5月8日	
2	5/7	ほうれん草	茨城県	不検出	5月8日	
3	5/7	大根	千葉県	不検出	5月8日	
4	5/7	給食丸ごと	—	不検出	5月7日	
5	5/8	キャベツ	神奈川県	不検出	5月9日	
6	5/8	ねぎ	茨城県	不検出	5月9日	
7	5/8	じゃがいも	鹿児島県	不検出	5月9日	
8	5/8	給食丸ごと	—	不検出	5月8日	
9	5/9	ピーマン	茨城県	不検出	5月10日	
10	5/9	人参	徳島県	不検出	5月10日	
11	5/9	チンゲン菜	静岡県	不検出	5月10日	
12	5/9	給食丸ごと	—	不検出	5月9日	
13	5/9	牛乳	郡山市	不検出	5月9日	
14	5/10	キャベツ	茨城県	不検出	5月13日	
15	5/10	ねぎ	茨城県	不検出	5月13日	
16	5/10	人参	徳島県	不検出	5月13日	
17	5/10	給食丸ごと	—	不検出	5月10日	
18	5/13	きゅうり	福島県	不検出	5月14日	
19	5/13	人参	徳島県	不検出	5月14日	
20	5/13	じゃがいも	鹿児島県	不検出	5月14日	
21	5/13	給食丸ごと	—	不検出	5月13日	
22	5/14	ごぼう	青森県	不検出	5月15日	
23	5/14	人参	徳島県	不検出	5月15日	
24	5/14	小松菜	茨城県	不検出	5月15日	
25	5/14	給食丸ごと	—	不検出	5月14日	
26	5/15	キャベツ	神奈川県	不検出	5月16日	
27	5/15	人参	徳島県	不検出	5月16日	
28	5/15	じゃがいも	鹿児島県	不検出	5月16日	
29	5/15	給食丸ごと	—	不検出	5月15日	
30	5/15	牛乳	郡山市	不検出	5月15日	
31	5/16	人参	徳島県	不検出	5月17日	
32	5/16	きゅうり	福島県	不検出	5月17日	

33	5/16	キャベツ	愛知県	不検出	5月17日	
34	5/16	給食丸ごと	—	不検出	5月16日	
35	5/17	ピーマン	茨城県	不検出	5月18日	
36	5/17	きゅうり	福島県	不検出	5月18日	
37	5/17	じゃがいも	鹿児島県	不検出	5月18日	
38	5/17	給食丸ごと	—	不検出	5月17日	
39	5/21	キャベツ	神奈川県	不検出	5月22日	
40	5/21	人参	千葉県	不検出	5月22日	
41	5/21	チンゲン菜	茨城県	不検出	5月22日	
42	5/21	給食丸ごと	—	不検出	5月21日	
43	5/22	じゃがいも	鹿児島県	不検出	5月23日	
44	5/22	ねぎ	福島県	不検出	5月23日	
45	5/22	小松菜	茨城県	不検出	5月23日	
46	5/22	給食丸ごと	—	不検出	5月22日	
47	5/22	牛乳	郡山市	不検出	5月22日	
48	5/23	人参	千葉県	不検出	5月27日	
49	5/23	小松菜	茨城県	不検出	5月27日	
50	5/23	じゃがいも	鹿児島県	不検出	5月27日	
51	5/23	給食丸ごと	—	不検出	5月23日	
52	5/27	キャベツ	神奈川県	不検出	5月28日	
53	5/27	きゅうり	福島県	不検出	5月28日	
54	5/27	人参	千葉県	不検出	5月28日	
55	5/27	給食丸ごと	—	不検出	5月27日	
56	5/28	もやし	栃木県	不検出	5月29日	
57	5/28	人参	千葉県	不検出	5月29日	
58	5/28	ほうれん草	白河市	不検出	5月29日	
59	5/28	給食丸ごと	—	不検出	5月28日	
60	5/29	キャベツ	神奈川県	不検出	5月30日	
61	5/29	きゅうり	福島県	不検出	5月30日	
62	5/29	人参	千葉県	不検出	5月30日	
63	5/29	給食丸ごと	—	不検出	5月29日	
64	5/29	牛乳	郡山市	不検出	5月29日	
65	5/30	人参	茨城県	不検出	6月3日	
66	5/30	キャベツ	白河市大信	不検出	6月3日	
67	5/30	きゅうり	泉崎村	不検出	6月3日	
68	5/30	給食丸ごと	—	不検出	5月30日	

令和元年度5月 学校給食予定献立（5月1日～5月17日）

白河市立白河第一小学校

日	曜日	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			
1	水	即位の日								
2	木	国民の祝日								
3	金	憲法記念日								
6	月	振替休日								
7	火	肉みそラーメン 牛乳 蒸しぎょうざ(1人2個) かしわもち	牛乳 なると	豚ひき肉 みそ	中華めん ごま油	油 かしわ餅	キャベツ もやし 干しいたけ	にんじん ねぎ メンマ	チンゲンサイ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.7 g
8	水	たけのこごはん 牛乳 かつおのみそがらめ やまぶきあえ すまし汁	牛乳 油揚げ みそ あさり	鶏もも肉 かつお たまご 木綿豆腐	ごはん 油	三温糖 かたくり粉	たけのこ もやし 大根	干しいたけ にんじん キャベツ ほうれん草 みつば	エネルギー 719 kcal たんぱく質 38 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3 g	
9	木	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 木綿豆腐 わかめ	豚ロース みそ	麦ごはん 三温糖	ごま じゃがいも	ほうれん草 もやし ねぎ	にんじん	エネルギー 599 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.4 g	
10	金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め 春雨スープ	牛乳 なると	鶏もも肉	麦ごはん 油 春雨	かたくり粉 カシューナッツ	玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ ねぎ	にんじん キャベツ 干しいたけ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.4 g	
13	月	キムチチャーハン 牛乳 ちくわのサラダ ワンタンスープ	牛乳 ちくわ 鶏ひき肉	豚もも肉 かつお節	ごはん 三温糖 ワンタン	油 ごま	ねぎ グリーンピース 干しいたけ チンゲンサイ	にんじん キャベツ とうもろこし	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.3 g	
14	火	丸パン 牛乳 チーズ入りオムレツ キャベツのサラダ コーンポタージュ	牛乳 ベーコン	ハム	コッペパン 無塩バター ベシヤメルソース	オリーブ油 じゃがいも クリームポタージュ	キャベツ 玉ねぎ パセリ	きゅうり とうもろこし	にんじん とうもろこし エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.7 g	
15	水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のネギソースがけ ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 ちくわ みそ	鶏もも肉 木綿豆腐	麦ごはん 油 マヨネーズ じゃがいも	かたくり粉 三温糖 ねりごま	ねぎ とうもろこし こまつな	ごぼう きゅうり 枝豆	にんじん エネルギー 733 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 27 g 食塩相当量 2.4 g	
16	木	麦ごはん 牛乳 納豆 浅漬け 肉じゃが	牛乳 豚もも肉	納豆	麦ごはん 車麩 三温糖	じゃがいも 油	キャベツ 玉ねぎ	きゅうり いんげん 干しいたけ	にんじん エネルギー 669 kcal たんぱく質 29 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.1 g	
17	金	チキンカレーライス 牛乳 ツナサラダ	牛乳 シュレットチーズ	鶏もも肉 シーチキン	麦ごはん じゃがいも	油 三温糖	玉ねぎ キャベツ	にんじん きゅうり グリーンピース とうもろこし	エネルギー 678 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.3 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。ご了承ください。

令和元年度5月 学校給食予定献立 (5月20日～5月31日)

白河市立白河第一小学校

日	曜日	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			
20	月	体育会・振替休日								
21	火	食パン 牛乳 ミートサンドの具 スパゲティサラダ キャベツとベーコンのスープ	牛乳 大豆 ベーコン	豚ひき肉 ハム	食パン スパゲティ マヨネーズ	三温糖 オリーブオイル じゃがいも	玉ねぎ ピーマン 干しいたけ	にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 kcal 22.6 g 24.6 g 2.5 g
22	水	【ウエルカムランチ】 麦ごはん いかフライ たくあん和え むらくも汁	こんぶ 木綿豆腐 たまご	鶏もも肉 わかめ	麦ごはん 三温糖 かたくり粉	油 ごま	キャベツ だいこん 干しいたけ	きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469 kcal 16.1 g 9.3 g 1.7 g
23	木	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 春野菜のおひたし なめこ汁	牛乳 みそ	さば 木綿豆腐	麦ごはん じゃがいも	三温糖	しょうが にんじん	キャベツ なめこ 菜の花 こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 kcal 23.1 g 15.7 g 2.9 g
24	金	遠足運動予備日・弁当持参								
27	月	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 油揚げ みそ	さつま揚げ わかめ	麦ごはん 油 じゃがいも	こんにゃく 三温糖	切り干し大根 干しいたけ	にんじん たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 22.8 g 14.1 g 2.6 g
28	火	黒パン 牛乳 チキンカツ 海そうサラダ チーズスープ	牛乳 たまご 海藻 チーズ	鶏もも肉 わかめ ベーコン	黒パン 薄力粉 ごま油 じゃがいも	パン粉 油 三温糖	キャベツ 玉ねぎ	きゅうり ほうれん草 にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 25.5 g 25.7 g 3.6 g
29	水	麦ごはん 牛乳 ピーナッツ和え 親子煮 ニューサマーオレンジ	牛乳 高野豆腐 たまご	鶏もも肉 なると	麦ごはん 三温糖	粉末ピーナッツ	もやし 玉ねぎ ニューサマーオレンジ	にんじん 干しいたけ グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 23.9 g 17.5 g 1.1 g
30	木	ハヤシライス 牛乳 イタリアンサラダ	牛乳	豚もも肉	麦ごはん じゃがいも 油	有塩バター 三温糖	玉ねぎ キャベツ	にんじん きゅうり グリーンピース とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 kcal 19.7 g 21.1 g 3 g
31	金	修学旅行・弁当持参								

※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。ご了承ください。

5月栄養価平均値
エネルギー 614 kcal
たんぱく質 23.7 g
脂質 19.5 g
食塩相当量 2.5 g

朝食をよくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。

