

【釜子小学校】



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	12/2	鶏むね肉	岩手県	不検出	12月4日	
2	12/2	生揚げ	郡山市	不検出	12月3日	
3	12/2	青ピーマン	鹿児島県	不検出	12月4日	
4	12/2	小松菜	茨城県	不検出	12月3日	
5	12/2	給食丸ごと	—	不検出	12月2日	
6	12/3	糸こんにゃく	石川町	不検出	12月4日	
7	12/3	油揚げ	郡山市	不検出	12月4日	
8	12/3	焼きちくわ	青森県	不検出	12月4日	
9	12/3	木綿豆腐	白河市	不検出	12月4日	
10	12/3	生なめこ	福島県	不検出	12月4日	
11	12/3	給食丸ごと	—	不検出	12月3日	
12	12/4	鶏むね肉	岩手県	不検出	12月6日	
13	12/4	ごぼう	青森県	不検出	12月5日	
14	12/4	つきこんにゃく	石川町	不検出	12月5日	
15	12/4	木綿豆腐	白河市	不検出	12月5日	
16	12/4	給食丸ごと	—	不検出	12月4日	
17	12/5	豚もも肉	福島県	不検出	12月9日	
18	12/5	キャベツ	茨城県	不検出	12月6日	
19	12/5	かのこいか	ペルー	不検出	12月9日	
20	12/5	給食丸ごと	—	不検出	12月5日	
21	12/6	豚ひき肉	福島県	不検出	12月10日	
22	12/6	鶏ひき肉	岩手県	不検出	12月10日	
23	12/6	きゅうり	高知県	不検出	12月9日	
24	12/6	生ちくわ	青森県	不検出	12月9日	
25	12/6	給食丸ごと	—	不検出	12月6日	
26	12/9	ベーコン	高崎市	不検出	12月10日	
27	12/9	玉ねぎ	北海道	不検出	12月10日	
28	12/9	チンゲン菜	静岡県	不検出	12月10日	
29	12/9	オレンジ	オーストラリア	不検出	12月10日	
30	12/9	給食丸ごと	—	不検出	12月9日	
31	12/10	豚ロース肉	福島県	不検出	12月11日	
32	12/10	カットいんげん	北海道	不検出	12月11日	
33	12/10	給食丸ごと	—	不検出	12月10日	

34	12/11	もやし	郡山市	不検出	12月12日	
35	12/11	にら	福島県	不検出	12月12日	
36	12/11	青ピーマン	鹿児島県	不検出	12月12日	
37	12/11	給食丸ごと	—	不検出	12月11日	
38	12/12	玉ねぎ	北海道	不検出	12月13日	
39	12/12	キャベツ	茨城県	不検出	12月13日	
40	12/12	きゅうり	宮崎県	不検出	12月13日	
41	12/12	給食丸ごと	—	不検出	12月12日	
42	12/13	木綿豆腐	白河市	不検出	12月16日	
43	12/13	春巻	兵庫県	不検出	12月16日	
44	12/13	給食丸ごと	—	不検出	12月13日	
45	12/16	鶏むね肉	岩手県	不検出	12月17日	
46	12/16	ウィンナー	高崎市	不検出	12月17日	
47	12/16	給食丸ごと	—	不検出	12月16日	
48	12/17	豚もも肉	福島県	不検出	12月18日	
49	12/17	つきこんにゃく	石川町	不検出	12月18日	
50	12/17	油揚げ	郡山市	不検出	12月18日	
51	12/17	給食丸ごと	—	不検出	12月17日	
52	12/18	豚ひき肉	福島県	不検出	12月19日	
53	12/18	鶏ひき肉	岩手県	不検出	12月19日	
54	12/18	玉ねぎ	北海道	不検出	12月19日	
55	12/18	給食丸ごと	—	不検出	12月18日	
56	12/19	青ピーマン	茨城県	不検出	12月19日	
57	12/19	キャベツ	茨城県	不検出	12月19日	
58	12/19	きゅうり	宮崎県	不検出	12月19日	
59	12/19	給食丸ごと	—	不検出	12月19日	
60	12/20	鶏むね肉	岩手県	不検出	12月23日	
61	12/20	ごぼう	青森県	不検出	12月20日	
62	12/20	ハンバーグ	山形県	不検出	12月23日	
63	12/20	給食丸ごと	—	不検出	12月20日	
64	12/23	給食丸ごと	—	不検出	12月23日	
65	12/24	給食丸ごと	—	不検出	12月24日	



給食よていこんだてひょう



白河市立釜子小学校

令和元年 12月

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	タンパク質	脂質	食塩
2	月	ピピン丼 牛乳 春雨サラダ わかめスープ	ぶた肉 錦糸卵 きざみのり 牛乳 カットわかめ 豆腐	ぜんまい おろしにんにく もやし ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ きゅうり	ごはん ごま油 さとう ごめ油 白いりごま 春雨	さかな	(kcal) 582	(g) 20.8	(g) 18.1	(g) 2.1
3	火	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め かにシューマイ 小松菜のみそ汁	厚揚げ 牛乳 みそ かにシューマイ	おろししょうが 青ピーマン キャベツ にんじん 干しいたけ だいこん こまつな	ごはん ごめ油 さとう じゃがいも	くだもの	594	24.3	17.3	1.7
4	水	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 切りこんぶの煮物 なめこ汁	さんま 牛乳 細切りこんぶ 油あげ ちくわ 豆腐 とり肉 みそ	にんじん なめこ ねぎ はくさい	ごはん ごめ油 さとう 糸こんにゃく	かいそう	619	26.2	20.9	2.2
5	木	けんちんうどん 牛乳 枝豆入り玉子焼き キャベツのごまあえ	とり肉 豆腐 牛乳 枝豆入り玉子焼き	だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ ほうれん草 キャベツ	ソフト麺 さといも ごめ油 つきこんにゃく 白すりごま さとう	まめるい	603	27.5	17.2	2.0
6	金	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ジャコサラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 牛乳 ちりめんじゃこ カットわかめ 豆腐 みそ	おろししょうが コーン キャベツ こまつな だいこん ねぎ	ごはん かたくり粉 ごめ油 じゃがいも	きのこ	612	24.3	17.7	2.2
9	月	<カミカミ献立> 七穀ごはん 牛乳 イカの南蛮づけ くきわかめのサラダ さつま汁	いか くきわかめ ちくわ 牛乳 ぶた肉 みそ	きゅうり にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ 干しいたけ	七穀ごはん 砂糖 かたくり粉 ごめ油 ごま油 さつまいも つきこんにゃく	くだもの	598	23.7	14.2	1.8
10	火	コッパン スロッピージョー 牛乳 キャベツサラダ オニオンスープ オレンジ	スロッピージョーを コッパンにはさん で食べましょう。 ぶた肉 とり肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ おろしにんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 チンゲンサイ 干しいたけ オレンジ	コッパン ごめ油 マヨネーズ	かいそう	602	24.0	22.4	2.1
11	水	<せんいたっぷり献立> ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 いもがらのみそ汁	ぶた肉 牛乳 とり肉 ひじき 大豆 油あげ みそ	おろししょうが にんじん ごぼう はくさい さやいんげん 干しいたけ ねぎ	ごはん 白いりごま ごめ油 つきこんにゃく さとう じゃがいも	さかな	629	25.4	21.1	1.8
12	木	塩ラーメン 牛乳 わかさぎフリッター ごま酢あえ	ぶた肉 なた 牛乳 わかさぎフリッター カットわかめ 味付け油揚げ	干しいたけ キャベツ にんじん もやし ねぎ たら メンマ 青ピーマン	中華めん ごめ油 さとう ごま油	にゅうせいひん	594	26.0	18.7	2.7
13	金	麦ごはん チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ りんご	とり肉 牛乳	玉ねぎ にんじん すりおろしりんご おろししょうが おろしにんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン りんご	麦ごはん じゃがいも ごめ油 さとう マヨネーズ	まめるい	698	19.8	22.3	2.2
16	月	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ マーボー豆腐	春巻き カットわかめ 牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん おろししょうが おろしにんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ グリーンピース	ごはん ごめ油 さとう ごま油 白いりごま かたくり粉	くだもの	668	24.7	23.8	2.4
17	火	コッパン はちみつ&マーガリン 牛乳 鶏肉の照り焼き コーンサラダ ポトフ	とり肉 ウインナー 牛乳	おろししょうが キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム	コッパン はちみつ&マーガリン じゃがいも	さかな	661	25.6	25.6	2.6
18	水	ごはん 牛乳 豚肉とヤーコンのピリから炒め しそ巻きギョウザ もやしのみそ汁	ぶた肉 牛乳 みそ 油揚げ しそ巻きギョウザ	ヤーコン おろしにんにく おろししょうが ねぎ もやし	ごはん さとう ごめ油 じゃがいも	たまご	613	20.9	17.7	2.0
19	木	ミートソーススパゲティ 牛乳 ポパイチーズオムレツ 糸かまサラダ	ぶた肉 とり肉 牛乳 粉チーズ ポパイチーズオムレツ 糸かまぼこ	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり	スパゲティめん バター	かいそう	651	29.5	20.1	3.5
20	金	<冬至献立> ごはん 牛乳 さばの香味焼き かぼちゃのいとこ煮 根菜汁 はちみつゆずゼリー	さばこんぶしょうゆ干し ぶた肉 みそ 牛乳 あずき	かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん レンコン ねぎ	ごはん さとう つきこんにゃく はちみつゆずゼリー	きのこ	632	25.7	16	1.7
23	月	<クリスマス献立・ケーキセレクト> チキンピラフ 牛乳 星のハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ(ストロベリーorショコラ)	とり肉 牛乳 星のハンバーグ	にんじん 玉ねぎ グリンピース コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	ごはん バター オリーブ油 じゃがいも クリスマスケーキ	さかな	691	23.7	23.5	1.4
24	火	食パン マーメイドジャム 牛乳 おさかなナゲット カントリーサラダ ホワイトシチュー	おさかなナゲット 牛乳 とり肉 生クリーム	きゅうり キャベツ 大根 コーン レモン果汁 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	食パン マーメイドジャム ごめ油 さとう じゃがいも	まめるい	676	23.5	25.6	1.9

計15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。



12月25日から冬休みです。寒さに負けることなく、食事・運動・睡眠の望ましい生活リズムを大切にして過ごしましょう。

<中学年目標量>

※低・高学年については主食の量で調整しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650Kcal	21~32.5g	14~22g	2g未満
<当月平均量>			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
635Kcal	24.6g	18.8g	2.1g

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



楽しい冬休みを