

〔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	4/3	きゅうり	福島県	不検出	4月7日	
2	4/3	玉ねぎ	北海道	不検出	4月7日	
3	4/3	人参	徳島県	不検出	4月7日	
4	4/3	牛ひき肉	オーストラリア	不検出	4月7日	
5	4/6	大根	千葉県	不検出	4月8日	
6	4/6	白菜	茨城県	不検出	4月8日	
7	4/6	もやし	郡山市	不検出	4月8日	
8	4/6	小松菜	国内	不検出	4月8日	
9	4/7	給食丸ごと	—	不検出	4月7日	
10	4/8	じゃがいも	北海道	不検出	4月10日	
11	4/8	キャベツ	愛知県	不検出	4月10日	
12	4/8	鶏もも肉	岩手県	不検出	4月10日	
13	4/8	給食丸ごと	—	不検出	4月8日	
14	4/9	あさり	中国	不検出	4月13日	
15	4/9	人参	徳島県	不検出	4月13日	
16	4/9	ねぎ	福島県	不検出	4月13日	
17	4/9	給食丸ごと	—	不検出	4月9日	
18	4/10	きゅうり	福島県	不検出	4月14日	
19	4/10	河内ばんかん	国内	不検出	4月14日	
20	4/10	ホキ	ニュージーランド	不検出	4月14日	
21	4/10	給食丸ごと	—	不検出	4月10日	
22	4/13	白菜	茨城県	不検出	4月15日	
23	4/13	さつま揚げ	国内	不検出	4月15日	
24	4/13	なめこ	福島県	不検出	4月15日	
25	4/13	給食丸ごと	—	不検出	4月13日	
26	4/14	ほうれん草	国内	不検出	4月16日	
27	4/14	ニラ	茨城県	不検出	4月16日	
28	4/14	給食丸ごと	—	不検出	4月14日	
29	4/15	玉ねぎ	北海道	不検出	4月17日	

30	4/15	人参	徳島県	不検出	4月17日	
31	4/15	糸こんにゃく	白河市	不検出	4月17日	
32	4/15	給食丸ごと	—	不検出	4月15日	
33	4/16	ごぼう	青森県	不検出	4月20日	
34	4/16	ねぎ	栃木県	不検出	4月20日	
35	4/16	絹厚揚げ	国内	不検出	4月20日	
36	4/16	給食丸ごと	—	不検出	4月16日	
37	4/17	キャベツ	愛知県	不検出	4月21日	
38	4/17	キュウリ	福島県	不検出	4月21日	
39	4/17	糸かまぼこ	アメリカ	不検出	4月22日	
40	4/17	給食丸ごと	—	不検出	4月17日	
41	4/20	青大豆	福井県	不検出	4月27日	
42	4/20	さつま揚げ	国内	不検出	4月27日	
43	4/20	給食丸ごと	—	不検出	4月20日	
44	4/21	給食丸ごと	—	不検出	4月21日	



令和2年 4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	赤の食品			緑の食品			黄色の食品			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				
7 火	黒糖パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 ロースハム 無添加ベーコン	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ 人参 たもぎたけ	黒糖パン パン粉 でんぶん 砂糖 米サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	732・918 Kcal 31.6・38.1 g 26.7・31.5 g 3.4・4.2 g	五箇小 中央中 南中					
8 水	ごはん 牛乳 彩り厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め すいとん汁	牛乳 彩り厚焼き玉子 豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ	人参 もやし なら 白菜 大根 小松菜 干しいたけ	ごはん 春雨 すいとん でんぶん ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691・802 Kcal 24.4・27.5 g 25.6・27.2 g 2.1・2.4 g	中央中 白二中 五箇中 東北中					
9 木	きつねうどん 牛乳 シューマイ アスパラサラダ お祝いデザート	牛乳 鶏肉 油揚げ なると巻き シューマイ	小松菜 人参 ねぎ ごぼう アスパラガス キャベツ 玉ねぎ きゅうり	ソフト麺 サラダ油 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668・839 Kcal 26.0・32.4 g 18.7・20.5 g 2.7・3.2 g						
10 金	ごはん 牛乳 鶏から揚げ わかめとツナのあえもの じゃがいものみそ汁	牛乳 わかめ ツナ 豆腐 鶏肉	キャベツ もやし 人参 大根 小松菜 しょうが	ごはん でんぶん マヨネーズ じゃがいも 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593・707 Kcal 25.0・29.3 g 17.5・19.5 g 2.4・2.9 g	五箇小					
13 月	三色ごはん 牛乳 菜の花の彩りあえ あおさのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート あおさのり 生揚げ あさり	小松菜 しょうが 菜の花 コーン もやし 大根 むき枝豆 人参	ごはん じゃがいも 砂糖 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577・691 Kcal 24.4・28.8 g 13.6・15.1 g 2.8・3.4 g						
14 火	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ 浅漬け 絹さやのみそ汁 河内ばんかん	牛乳 ホキ 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 たけのこ 絹さや 干しいたけ キャベツ きゅうり 大根	ごはん じゃがいも でんぶん 砂糖 米サラダ油 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629・749 Kcal 23.9・27.9 g 16.1・17.8 g 2.8・3.4 g						
15 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 大根のきんぴら なめこ汁	牛乳 豚ロース肉 さつま揚げ 豆腐	しょうが 大根 人参 こんにゃく いんげん なめこ 白菜 ねぎ	ごはん じゃがいも いりごま 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605・727 Kcal 23.4・27.5 g 20.3・23.3 g 2.0・2.4 g						
16 木	みそラーメン 牛乳 中華サラダ 肉まん	牛乳 豚肉 ロースハム 卵	キャベツ 人参 もやし ねぎ コーン なら しょうが きゅうり	中華麺 春雨 いりごま 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	705・891 Kcal 28.6・35.6 g 20.6・23.3 g 3.5・4.1 g						
17 金	若菜ごはん 牛乳 若竹信田煮 もやしの香味和え 肉じゃが	牛乳 若竹信田 糸かまぼこ 豚肉	大根葉 もやし キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ 人参 しらたき	ごはん じゃがいも 焼きふ いらりごま 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634・737 Kcal 23.6・26.6 g 20.4・21.9 g 2.1・2.4 g						
20 月	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) ひじき煮 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 チーズ 卵 ひじき 油揚げ 大豆 生揚げ	玉ねぎ バセリ 人参 ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666・795 Kcal 22.4・26.0 g 19.8・22.3 g 2.3・2.8 g	白三小 白四小 小田川小 みさか小 南中					
21 火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン オムレツきのこソース サラスパ 大豆スープ	牛乳 オムレツ(卵) 無添加ベーコン 大豆	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー	食パン 砂糖 でんぶん スパゲティ すりごま 米サラダ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679・803 Kcal 25.6・30.3 g 26.4・29.7 g 3.7・4.5 g	中央中					
22 水	ポークカレーライス 牛乳 糸かまサラダ ピュアいちごゼリー	牛乳 豚肉 チーズ シュレッドチーズ 糸かまぼこ	しょうが セロリ 人参 玉ねぎ バセリ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686・813 Kcal 21.9・25.4 g 22.5・25.7 g 2.9・3.4 g						
23 木	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ(ソース) コールスローサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 卵 油揚げ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜 しめじ 大根	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677・807 Kcal 24.7・28.7 g 21.3・24.1 g 1.9・2.3 g						
24 金	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き 野菜炒め 豆腐のみそ汁 ブリン	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ	バセリ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 えのきたけ しょうが	ごはん すりごま マヨネーズ 米サラダ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628・746 Kcal 27.8・32.9 g 20.3・23.0 g 2.9・3.5 g	白二中					
27 月	ごはん 牛乳 アジフライ(ソース) やまぶきあえ 若竹煮 豆乳パンナコッタ	牛乳 アジ 卵 鶏肉 むすび昆布 さつまあげ 凍み豆腐 大豆	キャベツ ほうれん草 もやし 人参 たけのこ こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 揚げ油 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646・765 Kcal 26.3・31.0 g 19.2・21.4 g 2.3・2.7 g						
28 火	コッペパン 牛乳 いちごジャム ポテトミートグラタン コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ 無添加ベーコン	玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ ブロッコリー 白菜	コッペパン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	721・876 Kcal 26.3・31.5 g 22.1・25.6 g 3.1・3.8 g						
29 水	昭和の日	*****										
30 木	焼き肉丼 牛乳 塩こんぶあえ だまこ汁 ミントマト	牛乳 豚肉 塩こんぶ 鶏肉	しょうが 玉ねぎ しらたき なら キャベツ 大根 人参 きゅうり	ごはん だまこもち 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615・726 Kcal 23.4・26.7 g 17.0・18.6 g 2.1・2.5 g	白三小 白四小					

(4月給食日 17日) ※ 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。



学校給食の レシピ紹介

4月14日の
献立より

<白身魚の甘酢あんかけ>

○材料 4人分

白身魚(ホキ・タラなど) 4切れ
塩、こしょう、酒 各少々
でんぶん 大さじ3
揚げ油

A	玉ねぎ	1/4玉	}	サラダ油	小さじ1
	にんじん	1/3本		トマトケチャップ	大さじ2
	たけのこ	30g		しょうゆ	大さじ1.5
	生椎茸	1枚		砂糖	大さじ2
	絹さや	4枚		酢	小さじ1
				でんぶん	大さじ1/2

小学校栄養価平均 エネルギー662Kcal たんぱく質25.3g 脂肪20.5g 食塩相当量2.6g

中学校栄養価平均 エネルギー794Kcal たんぱく質29.8g 脂肪23.0g 食塩相当量3.2g

○作り方

- ①白身魚に塩、こしょう、酒を振っておく。
- ②でんぶんをつけて油で揚げる。
- ③Aの野菜は洗って干切りする。
- ④絹さやはさっとゆでておく。
- ⑤③の野菜をサラダ油で炒めて、Bの調味料で味付けする。
- ⑥でんぶんを水でといて⑤に入れ、あんかけにする。
- ⑦①に⑥をかける。

