

〔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	5/7	さけ	北海道	不検出	5月11日	
2	5/14	鶏むね肉	岩手県	不検出	5月18日	
3	5/14	豆腐	白河市	不検出	5月20日	
4	5/15	つきこんにゃく	白河市	不検出	5月18日	
5	5/15	レタス	長野県	不検出	5月19日	
6	5/15	ごぼう	青森県	不検出	5月18日	
7	5/18	牛ひき肉	オーストラリア	不検出	5月20日	
8	5/18	大根	千葉県	不検出	5月20日	
9	5/18	玉ねぎ	佐賀県	不検出	5月20日	
10	5/18	給食丸ごと	—	不検出	5月18日	
11	5/19	セロリー	静岡県	不検出	5月21日	
12	5/19	糸かまぼこ	アメリカ	不検出	5月21日	
13	5/19	給食丸ごと	—	不検出	5月19日	
14	5/20	ニラ	福島県	不検出	5月22日	
15	5/20	もやし	栃木県	不検出	5月22日	
16	5/20	豆腐	秋田県	不検出	5月22日	
17	5/20	給食丸ごと	—	不検出	5月20日	
18	5/21	ねぎ	茨城県	不検出	5月25日	
19	5/21	なめこ	福島県	不検出	5月25日	
20	5/21	給食丸ごと	—	不検出	5月21日	
21	5/22	人参	千葉県	不検出	5月26日	
22	5/22	白菜	茨城県	不検出	5月26日	
23	5/22	サバ切り身	北大西洋	不検出	5月26日	
24	5/22	給食丸ごと	—	不検出	5月22日	
25	5/25	じゃがいも	長崎県	不検出	5月27日	

26	5/25	キュウリ	福島県	不検出	5月27日	
27	5/25	ぜんまい水煮	国内	不検出	5月28日	
28	5/25	給食丸ごと	—	不検出	5月25日	
29	5/26	キャベツ	茨城県	不検出	5月28日	
30	5/26	鶏もも肉	北海道	不検出	5月28日	
31	5/26	給食丸ごと	—	不検出	5月26日	
32	5/27	ねぎ	茨城県	不検出	5月29日	
33	5/27	絹厚揚げ	国内	不検出	5月29日	
34	5/27	給食丸ごと	—	不検出	5月27日	
35	5/28	ホキ	ニュージーランド	不検出	5月29日	
36	5/28	大根	福島県	不検出	6月1日	
37	5/28	れんこん水煮	国内	不検出	6月1日	
38	5/28	給食丸ごと	—	不検出	5月28日	
39	5/29	キャベツ	愛知県	不検出	6月2日	
40	5/29	ごぼう	青森県	不検出	6月2日	
41	5/29	人参	千葉県	不検出	6月2日	
42	5/29	給食丸ごと	—	不検出	5月29日	



令和2年 5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		
18月	ごはん 牛乳 彩り野菜の厚焼き玉子 荳わかめのきんぴら キャベツのみそ汁 かしわもち	牛乳 厚焼き玉子 荳わかめ 鶏肉 豆腐 わかめ	ごぼう にんじん キャベツ	ごはん いりごま 三温糖 じゃがいも 米サラダ油 片栗粉 こんにやく かしわもち	エネルギー 753・850 Kcal たんぱく質 24.5・27.2 g 脂質 23.3・24.4 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
19火	『食育の日』 食パン 牛乳 いちごジャム ごぼうメンチカツ(ソース) フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 メンチカツ ベーコン	レタス サラダ菜 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	食パン 米サラダ油 三温糖 じゃがいも いちごジャム	エネルギー 655・753 Kcal たんぱく質 21.0・24.0 g 脂質 22.0・23.9 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	
20水	たけのこごはん 牛乳 手作りハンバーグ 和風ソースかけ わかめとツナの和え物 じゃがいものみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 わかめ ツナ	キャベツ えのき たまねぎ もやし だいこん にんじん 小松菜 たけのこ	ごはん 三温糖 片栗粉 パン粉 米サラダ油 マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 658・789 Kcal たんぱく質 26.6・31.4 g 脂質 21.4・24.2 g 食塩相当量 3.4・4.1 g	
21木	ポークカレーライス 牛乳 糸かまサラダ いちごゼリー	牛乳 豚肉 シュレットチーズ 糸かまぼこ	しょうが セロリ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	ごはん 米サラダ油 じゃがいも いちごゼリー	エネルギー 686・813 Kcal たんぱく質 21.9・25.4 g 脂質 22.5・25.4 g 食塩相当量 2.9・3.4 g	
22金	ごはん 牛乳 ギョウザ 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	にら もやし きゅうり にんじん しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ	ごはん 片栗粉 マロニー ごま油 米サラダ油 三温糖	エネルギー 654・806 Kcal たんぱく質 26.7・32.8 g 脂質 22.1・26.0 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
25月	ごはん 牛乳 豚肉とたけのこの炒め物 千草あえ なめこ汁	牛乳 豚肉 錦糸卵 豆腐	ねぎ にんじん きくらげ ほうれん草 もやし キャベツ なめこ はくさい	ごはん 米サラダ油 上白糖 片栗粉	エネルギー 539・645 Kcal たんぱく質 21.5・25.1 g 脂質 15.3・17.0 g 食塩相当量 2.5・3.0 g	
26火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目ビーフン わかめのみそ汁	牛乳 さば ベーコン 豆腐 わかめ	にんじん 小松菜 キャベツ 干しいたけ はくさい	ごはん ビーフン 米サラダ油 ごま油 いりごま 上白糖 じゃがいも	エネルギー 646・781 Kcal たんぱく質 24.3・28.6 g 脂質 24.2・28.2 g 食塩相当量 2.3・2.9 g	
27水	ごはん 牛乳 鶏肉のたれつけ焼き アスパラサラダ かき玉汁	牛乳 鶏肉 卵	ねぎ アスパラ キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり 干しいたけ にら	ごはん 三温糖 じゃがいも 片栗粉	エネルギー 535・642 Kcal たんぱく質 23.5・27.7 g 脂質 12.9・14.1 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	
28木	山菜うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ もやしのごまあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと ちくわ 焼きのり	山菜ミックス ぜんまい 干しいたけ にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ソフトめん 小麦粉 米サラダ油 すりごま 三温糖 ねりごま	エネルギー 629・885 Kcal たんぱく質 26.7・36.6 g 脂質 19.2・25.2 g 食塩相当量 3.0・3.9 g	
29金	ごはん 牛乳 ホキの香味ソースかけ 磯あえ 具だくさん汁	牛乳 ホキ ちりめんじゃこ 焼きのり 生揚げ	たまねぎ しょうが ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん はくさい	ごはん ごま油 三温糖 片栗粉 米サラダ油 いりごま ダイスポテ	エネルギー 587・708 Kcal たんぱく質 23.8・28.3 g 脂質 18.1・20.7 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	

(5月給食数 10食) ※ 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。

小学校栄養価平均	エネルギー 634kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 20.1g	食塩 2.7g
中学校栄養価平均	エネルギー 767kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 23.0g	食塩 3.2g



学校給食のレシピ紹介

5月29日の献立より

<ホキの香味ソースかけ>

○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
- でんぷん 大さじ3
- 揚げ油

- 玉ねぎ 1/4玉 砂糖 小さじ1
- にんにく ひとかけ しょうゆ 大さじ1.5
- しょうが ひとかけ トウハンジャン 少々
- 長ねぎ 3cm
- ごま油 大さじ1

○作り方

- ①白身魚に塩、こしょう、酒を振っておく。
- ②でんぷんをつけて油で揚げる。
- ③にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④玉ねぎ、長ねぎもみじん切りにする。
- ⑤③④の野菜をごま油で炒めて、砂糖、しょうゆ、トウハンジャンで味付けする。
- ⑥④に⑤をかける。

