

[東中学校]



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	9/1	給食丸ごと	—	不検出	9月1日	
2	9/1	にんじん	北海道	不検出	9月4日	
3	9/1	キャベツ	岩手県	不検出	9月7日	
4	9/1	卵	福島県中島村	不検出	9月8日	
5	9/1	ふくしまゼリー(もも)40g	福島県	不検出	9月11日	
6	9/1	トマトケチャップ	アメリカ・イタリア	不検出	9月11日	
7	9/2	給食丸ごと	—	不検出	9月2日	
8	9/2	にんじん	北海道	不検出	9月8日	
9	9/2	キャベツ1/2	岩手県	不検出	9月9日	
10	9/2	さば切身	ノルウェー	不検出	9月10日	
11	9/3	給食丸ごと	—	不検出	9月3日	
12	9/3	豆腐	アメリカ	不検出	9月10日	
13	9/3	ごぼう	群馬県	不検出	9月10日	
14	9/4	給食丸ごと	—	不検出	9月3日	
15	9/4	にんじん	北海道	不検出	9月10日	
16	9/4	じゃがいも	北海道	不検出	9月10日	
17	9/7	給食丸ごと	—	不検出	9月7日	
18	9/7	白ご飯	白河市	不検出	9月7日	
19	9/7	糸こんにゃく	群馬県	不検出	9月14日	
20	9/7	キャベツ1/2	岩手県	不検出	9月11日	
21	9/8	給食丸ごと	—	不検出	9月8日	
22	9/8	もやし(小)	福島県	不検出	9月14日	
23	9/8	にんじん	北海道	不検出	9月14日	
24	9/8	ニラ	茨城県	不検出	9月14日	
25	9/9	給食丸ごと	—	不検出	9月9日	
26	9/9	生揚げ	アメリカ	不検出	9月14日	
27	9/9	にんじん	北海道	不検出	9月16日	
28	9/9	油揚げ	アメリカ	不検出	9月16日	
29	9/10	給食丸ごと	—	不検出	9月10日	
30	9/10	つきこんにゃく	群馬県	不検出	9月14日	
31	9/10	豆腐	アメリカ	不検出	9月14日	
32	9/10	しめじ	福島県	不検出	9月16日	
33	9/11	給食丸ごと	—	不検出	9月11日	

34	9/11	にんじん	北海道	不検出	9月17日	
35	9/11	キャベツ	岩手県	不検出	9月17日	
36	9/11	大根	青森県	不検出	9月17日	
37	9/14	給食丸ごと	—	不検出	9月14日	
38	9/14	白ご飯	白河市	不検出	9月14日	
39	9/14	にんじん	岩手県	不検出	9月17日	
40	9/14	キムチの素	埼玉県	不検出	9月17日	
41	9/14	りんご	白河市東	不検出	9月29日	
42	9/14	りんご	白河市東	不検出	9月29日	
43	9/14	梨	白河市東	不検出	9月23日	
44	9/14	梨	白河市東	不検出	9月23日	
45	9/14	梨	白河市東	不検出	9月23日	
46	9/15	給食丸ごと	—	不検出	9月15日	
47	9/15	つきこんにやく	群馬県	不検出	9月23日	
48	9/15	キャベツ1/2	群馬県	不検出	9月23日	
49	9/16	給食丸ごと	—	不検出	9月16日	
50	9/16	にんじん	北海道	不検出	9月28日	
51	9/16	大根1/2	北海道	不検出	9月28日	
52	9/17	給食丸ごと	—	不検出	9月17日	
53	9/17	豆腐	アメリカ	不検出	9月28日	
54	9/17	ミニブロッコリー	エクアドル	不検出	9月28日	
55	9/18	給食丸ごと	—	不検出	9月18日	
56	9/23	給食丸ごと	—	不検出	9月23日	
57	9/23	白ご飯	白河市	不検出	9月23日	
58	9/23	キャベツ1/2	群馬県	不検出	9月30日	
59	9/23	豚ひき肉	福島県	不検出	9月28日	
60	9/28	給食丸ごと	—	不検出	9月28日	
61	9/28	白ご飯	白河市	不検出	9月28日	
62	9/28	白菜	長野県	不検出	10月1日	
63	9/28	牛小間	オーストラリア	不検出	10月1日	
64	9/28	さつまいも	白河市東	不検出	10月1日	
65	9/28	里芋	白河市東	不検出	10月2日	
66	9/28	ネギ	白河市東	不検出	10月1日	
67	9/30	給食丸ごと	—	不検出	9月28日	
68	9/30	きゅうり	福島県	不検出	10月2日	
69	9/30	大根1/2	北海道	不検出	10月2日	
70	9/30	にんじん	北海道	不検出	10月2日	



9月 給食予定献立表

令和2年度

白河市立東中学校

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	
1	火	ごはん 牛乳 えびにらまんじゅう 中華サラダ 八宝菜	豚肉 いか うずら卵 えびにらまんじゅう くらげ	牛乳 牛乳	ごまつな にんじん きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ	ごはん さとう かたくり粉 ごま ごま油 米油	果物	(kcal) 733	(g) 25.8	(g) 19.2	(g) 2.2
2	水	鮭ごはん 牛乳 豚しゃぶサラダ 根菜汁 ヨーグルト	鮭 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ ヨーグルト 魚干し	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり だいこん ごぼう れんこん 干しいただけ ねぎ	ごはん こんにゃく 米油	豆	770	29.3	26.1	2.9
3	木	五目うどん 牛乳 ごま酢あえ 大学芋	鶏肉 なたと 油揚げ	牛乳 牛乳	にんじん ごまつな ピーマン 干しいただけ ねぎ もやし	ソフトめん さとう さつまいも ごま油 ごま 米油	魚	758	28.3	15.8	2.4
4	金	ごはん 牛乳 いかカツフライ 五目きんぴら なすのみそ汁	いかカツフライ 豚肉 みそ	牛乳 魚干し	にんじん いんげん ごぼう 干しいただけ なす 玉ねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく さとう 米油 ごま	乳製品	749	26.9	18.2	2.4
7	月	ごはん 牛乳 ぶりかけ 厚焼き玉子 豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 厚焼き玉子 かつお節	牛乳 魚干し	にんじん ピーマン かぼちゃ いんげん キャベツ ねぎ 玉ねぎ	ごはん かたくり粉 さとう ひえ キヌア	海藻	735	27.2	19.9	3.0
8	火	セルフサンドパン(コッペパン) 牛乳 鶏ささ身のガーリックフライ 干切りキャベツ トマトとたまごのスープ チーズ	鶏肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 小麦粉 パン粉 米油	魚	779	38.3	23.0	3.3
9	水	ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き ごぼうサラダ もすくスープ	豚肉 みそ ツナ	牛乳 もずく	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	豆	761	25.9	25.2	1.9
10	木	ごはん 牛乳 さばの三味焼き 大豆五目煮 なめこ汁	さば みそ 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布 魚干し	にんじん みつば ねぎ ごぼう れんこん 干しいただけ なめこ	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう 米油 ごま	卵	783	33.9	22.5	2.6
11	金	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ 桃ゼリー	豚肉	牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン 桃	ごはん さとう ゼリー 米油 マヨネーズ	海藻	808	22.2	24.3	1.1
14	月	<かみかみ献立> 豚丼 牛乳 さきいかサラダ もやしのみそ汁 かみかみデザート(大豆・昆布)	豚肉 大豆 いか 生揚げ	牛乳 昆布 魚干し	にんじん にら 玉ねぎ グリンピース 切り干しだいこん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも 米油	果物	732	27.9	18.4	2.8
15	火	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも 米油	魚	870	32.1	28.3	2.9
16	水	ごはん 牛乳 さんま甘露煮 切り干し大根のきんぴら にら玉汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 たまご さんま甘露煮	牛乳	にんじん いんげん にら 切り干しだいこん 干しいただけ ねぎ	ごはん こんにゃく さとう かたくり粉 米油	乳製品	727	25.7	20.7	2.3
17	木	<せんいたっぷり献立> タンメン 牛乳 ミニ肉まん わかめあえ	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん もやし キャベツ メンマ きくらげ ねぎ だいこん きゅうり コーン	中華めん 肉まん 米油 ごま油	豆	758	30.1	16.7	2.9
18	金	ソースカツ丼 牛乳 千草あえ 大根のみそ汁	豚カツ たまご 生揚げ みそ	牛乳 魚干し	ほうれん草 にんじん キャベツ もやし だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも 米油	魚	822	28.9	19.8	3.6
23	水	ごはん 牛乳 納豆 キムチあえ 肉じゃが 梨	納豆 豚肉	牛乳	にんじん いんげん きゅうり キャベツ 玉ねぎ 干しいただけ 梨	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう 米油	卵	769	28.2	18.8	1.4
24	木	東西しらかわ中体連新人総合大会のため お弁当持参日									
25	金	東西しらかわ中体連新人総合大会のため お弁当持参日									
28	月	ごはん 牛乳 手作りのハンバーグデミソースかけ スパゲティサラダ えのきのみそ汁	豚肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳 昆布 わかめ みそ 魚干し	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コーン えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん パン粉 スパゲティ さとう バター ごま 米油 ごま油	乳製品	761	27.5	21.2	2.7
29	火	1・2年生学習旅行 3年生修学旅行のため お弁当持参日									
30	水	カレーチャーハン 牛乳 かぼちゃチーズフライ コーンサラダ オニオンスープ	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン ブロッコリー ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ コーン 干しいただけ	ごはん パン粉 小麦粉 マヨネーズ	海藻	761	20.2	28.2	2.8

計17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。

※ 試合前日の食事ポイントについて、どうぞ参考にしてください。

・調理やメニューの注意点

揚げ物(天ぷら・カツ・コロッケ・唐揚げ・さつま揚げなど)、カレーライス・ハヤシライス・グラタン・シチュー、マヨネーズあえやマヨネーズ焼き中華丼・マーボー豆腐のようなあんかけ類などの油を多く使う調理法の料理は、極力避けたいため、揚げ物等は、油の使用の少ない料理に変更するとよいでしょう。肉や魚、卵の量はいつも通りにしていただき、油を少し利用、あるいはなしで調理した料理が適しています。また、生ものは、緊張している選手において消化の能力が低下する関係から、消化をよくするために火を通した調理がよいでしょう。刺身は避けていただきます。特に、主食であるごはんは、たっぷり食べましょう。

参考資料: 基礎から学ぶスポーツ栄養学 ベースボール・マガジン社 鈴木志保子 著より