

〔表郷中学校〕



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	12/1	えのき茸	福島県	不検出	12月3日	
2	12/1	しめじ	福島県	不検出	12月3日	
3	12/1	給食丸ごと	—	不検出	12月1日	
4	12/2	なめこ	福島県	不検出	12月4日	
5	12/2	ごぼう	青森県	不検出	12月4日	
6	12/2	給食丸ごと	—	不検出	12月2日	
7	12/3	にら	茨城県	不検出	12月7日	
8	12/3	もやし	福島県	不検出	12月7日	
9	12/3	給食丸ごと	—	不検出	12月3日	
10	12/4	豚もも	福島県	不検出	12月8日	
11	12/4	大根	白河市表郷	不検出	12月8日	
12	12/4	京菜	福島県	不検出	12月8日	
13	12/4	給食丸ごと	—	不検出	12月4日	
14	12/7	木綿豆腐	白河市表郷	不検出	12月9日	
15	12/7	白菜	白河市表郷	不検出	12月9日	
16	12/7	ねぎ	白河市表郷	不検出	12月9日	
17	12/7	給食丸ごと	—	不検出	12月7日	
18	12/8	じゃがいも	北海道	不検出	12月10日	
19	12/8	玉ねぎ	北海道	不検出	12月10日	
20	12/8	給食丸ごと	—	不検出	12月8日	
21	12/9	人参	千葉県	不検出	12月11日	
22	12/9	洗い里いも	福島県	不検出	12月11日	
23	12/9	給食丸ごと	—	不検出	12月9日	
24	12/10	きゅうり	栃木県	不検出	12月14日	
25	12/10	ピーマン	茨城県	不検出	12月14日	
26	12/10	鶏モモ	岩手県	不検出	12月15日	
27	12/10	給食丸ごと	—	不検出	12月10日	
28	12/11	給食丸ごと	—	不検出	12月11日	
29	12/14	みかん	和歌山県	不検出	12月15日	
30	12/14	キャベツ	福島県	不検出	12月16日	
31	12/14	じゃがいも	北海道	不検出	12月16日	

32	12/14	給食丸ごと	—	不検出	12月14日	
33	12/15	卵	中島村	不検出	12月17日	
34	12/15	緑豆もやし	福島県	不検出	12月17日	
35	12/15	給食丸ごと	—	不検出	12月15日	
36	12/16	もやし	福島県	不検出	12月18日	
37	12/16	玉ねぎ	北海道	不検出	12月18日	
38	12/16	人参	千葉県	不検出	12月18日	
39	12/16	給食丸ごと	—	不検出	12月16日	
40	12/17	板こんにゃく	群馬県	不検出	12月21日	
41	12/17	大根	白河市表郷	不検出	12月21日	
42	12/17	京菜	福島県	不検出	12月21日	
43	12/17	給食丸ごと	—	不検出	12月17日	
44	12/18	木綿豆腐	白河市表郷	不検出	12月22日	
45	12/18	ねぎ	白河市表郷	不検出	12月22日	
46	12/18	給食丸ごと	—	不検出	12月18日	
47	12/21	鶏モモ	岩手県	不検出	12月23日	
48	12/21	キャベツ	福島県	不検出	12月23日	
49	12/21	じゃがいも	北海道	不検出	12月23日	
50	12/21	給食丸ごと	—	不検出	12月21日	
51	12/22	給食丸ごと	—	不検出	12月22日	
52	12/23	給食丸ごと	—	不検出	12月23日	



日	献立名	あか		きいろ		みどり		栄養価		
		血や肉など体をつくるもの	に	熱や力を出すもの	に	体の調子を整えるもの	になるもの			
1 火	焼きそば 小籠包 わかめあえ カミカミデザート		豚肉 小籠包 あおのり 牛乳 わかめ(乾)		うまかつてん	にんじん	玉葱 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	766 kcal 34.3 g 18.1 g 2.4 g	
2 水	三色ごはん ごぼうサラダ 大根の味噌汁		鶏肉 いり玉子 木綿豆腐 米みそ	牛乳 わかめ(乾)	精白米 おおむぎ つきごんにやく 三温糖	白すりごま	にんじん グリーンピース ごぼう きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	700 kcal 28.4 g 19.7 g 1.6 g	
3 木	アップルパン 里芋のチーズ焼き きのこのマリネ かぼちゃのポタージュ		ベーコン 豆乳 米みそ	牛乳	コッペパン さといも	なたね油 無塩バター	パンプキン パセリ ドライアップル とうもろこし えのきたけ ぶなしめじ 干し椎茸 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	746 kcal 27.1 g 25 g 2.6 g	
4 金	麦ご飯 さばみそ煮 大豆とひじきの煮物 なめこの味噌汁		さばのみそ煮 大豆 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐 米みそ	牛乳 昆布	精白米 おおむぎ つきごんにやく 三温糖 じゃがいも	なたね油	にんじん さやいんげん	ごぼう なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	773 kcal 28.5 g 24.3 g 1.9 g
7 月	麦ご飯 チーズinハンバーグ もやしのひき肉炒め 根菜のごま汁		豚肉 ひき割り大豆 油揚げ 米みそ	牛乳	精白米 おおむぎ かたくり粉 さといも	ごま油 白すりごま	にんじん にら	もやし ごぼう ねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	747 kcal 29.2 g 21 g 1.6 g
8 火	みそラーメン 煮たまご 中華サラダ		豚肉 米みそ 味付き玉子	牛乳	三温糖	白いりごま けいとんたん なたね油 ごま油	にら きょうな にんじん	キャベツ もやし とうもろこし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	741 kcal 34.7 g 18.5 g 2.8 g
9 水	麦ご飯 鮭の竜田 さつまいものきんぴら なめこの味噌汁		しろさけ 木綿豆腐 米みそ	牛乳 煮干し	精白米 おおむぎ かたくり粉 さつまいも 三温糖	米ぬか油 なたね油	にんじん	しょうが 干し椎茸 えのきたけ はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	721 kcal 27.2 g 15.3 g 1.4 g
10 木	ハニートースト 和風サラダ ミネストローネ ぶどうゼリー		かつお節 大豆 豚肉	牛乳	食パン グラニュー糖 はちみつ 三温糖 じゃがいも ぶどうゼリー	無塩バター 白いりごま なたね油	にんじん	キャベツ だいこん 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	746 kcal 26.6 g 18.8 g 2 g
11 金	麦ご飯 ほっけ塩焼き 磯あえ 豚汁		ほっけ 豚肉 木綿豆腐 米みそ	牛乳 刻みのり	精白米 おおむぎ さといも		ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ ごぼう はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	743 kcal 44.4 g 17.6 g 1.9 g
14 月	焼肉丼 じゃこ入りサラダ もずくスープ		豚肉 米みそ なると	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ もずく(塩蔵、塩抜き)	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも	なたね油 ごま油 白すりごま 白いりごま けいとんたん	青ピーマン にんじん	もやし キャベツ 玉葱 だいこん きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	745 kcal 31.5 g 20.9 g 1.8 g
15 火	ほうとう風(ソフトめん) 牛乳 小松菜もやしのおかかあえ みかん		鶏肉 米みそ かつお節	牛乳	さといも		かぼちゃ にんじん ごまつな さやいんげん 小松菜	だいこん ねぎ もやし みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	696 kcal 27.1 g 10.5 g 2.3 g
16 水	納豆ごはん 牛乳 黒豚シューマイ ひじきのサラダ 肉じゃが		納豆 黒豚シューマイ 豚肉 生揚げ	牛乳 ひじき	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 板こんにやく	ごま油	にんじん さやいんげん	キャベツ 玉葱 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	860 kcal 32.6 g 25.9 g 1.6 g
17 木	コッペパン チョコ&ピーナッツ 県産鶏つくね もやしのラー油あえ 中華スープ		県産鶏つくね 木綿豆腐 たまご	牛乳	コッペパン 緑豆はるさめ	ごま油	ほうれんそう にんじん ごまつな	もやし きくらげ(乾)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720 kcal 33.7 g 22.3 g 3.2 g
18 金	胚芽玄米カレー 切り干し大根のサラダ ヨーグルト		鶏肉 ヨーグルト	牛乳	精白米 玄米 じゃがいも		にんじん	玉葱 切干しだいこん キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 kcal 25.6 g 18.0 g 2.1 g
21 月	紫黒米 鶏唐とこんにやくの ごまみそあえ 水菜のサラダ 凍み豆腐の味噌汁		鶏肉 米みそ 凍り豆腐	牛乳	精白米 かたくり粉 板こんにやく 三温糖 じゃがいも	大豆油 白いりごま なたね油	きょうな にんじん	だいこん きゅうり ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	700 kcal 27.9 g 14.9 g 1.6 g
22 火	麦ご飯 ぶりの幽庵焼き ほうれん草のあえもの かぼちゃの味噌汁		ぶり 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳	精白米 おおむぎ	なたね油 白いりごま	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	ゆず(果皮、生) ゆず(果汁、生) もやし キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 kcal 28 g 21.4 g 1.4 g
23 水	ピラフ タンダーチキン 野菜サラダ わかめスープ クリスマスケーキ		鶏肉	牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) わかめ(乾)	精白米 じゃがいも	有塩バター 大豆油 けいとんたん	にんじん ブロッコリー 小松菜	玉葱 グリーンピース マッシュルーム とうもろこし キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	778 kcal 33.8 g 21.2 g 2.3 g



☆12月の行事☆

24日 終業式(給食なし)

25日 冬季休業日



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おむにエネルギーのもとになる食品」、「おむに体をつくるものになる食品」、「おむに体の調子をととのえるものになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせて、栄養のバランスがよくなります。

月の栄養価
平均

エネルギー 745 kcal
たんぱく質 30.6 g
脂質 19.5 g
食塩相当量 2.0 g