

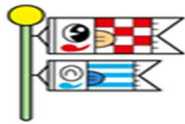
[東中学校]



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 | 5/6 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月6日 | |
| 2 | 5/6 | にら | 福島県 | 不検出 | 5月12日 | |
| 3 | 5/6 | ねぎ | 福島県 | 不検出 | 5月12日 | |
| 4 | 5/6 | きゅうり | 福島県 | 不検出 | 5月13日 | |
| 5 | 5/6 | 八丁みそ | 愛知県 | 不検出 | 5月12日 | |
| 6 | 5/7 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月7日 | |
| 7 | 5/7 | もやし | 本宮市 | 不検出 | 5月14日 | |
| 8 | 5/7 | つきこんにゃく | 石川町 | 不検出 | 5月14日 | |
| 9 | 5/7 | りんご | 青森県 | 不検出 | 5月14日 | |
| 10 | 5/10 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月10日 | |
| 11 | 5/10 | 白ごはん | 白河市 | 不検出 | 5月10日 | |
| 12 | 5/10 | 青ピーマン | 茨城県 | 不検出 | 5月17日 | |
| 13 | 5/10 | キャベツ | 福島県 | 不検出 | 5月17日 | |
| 14 | 5/10 | 海鮮大焼売 | 佐賀県 | 不検出 | 5月17日 | |
| 15 | 5/11 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月11日 | |
| 16 | 5/11 | 人参 | 徳島県 | 不検出 | 5月18日 | |
| 17 | 5/11 | セロリー | 茨城県 | 不検出 | 5月18日 | |
| 18 | 5/11 | 国産ささみカツ | 佐賀県 | 不検出 | 5月18日 | |
| 19 | 5/12 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月12日 | |
| 20 | 5/12 | だいこん | 千葉県 | 不検出 | 5月20日 | |
| 21 | 5/12 | カットパイ | 愛知県 | 不検出 | 5月20日 | |
| 22 | 5/12 | 新たまねぎ | 佐賀県 | 不検出 | 5月14日 | |
| 23 | 5/13 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月13日 | |
| 24 | 5/13 | もやし | 本宮市 | 不検出 | 5月21日 | |
| 25 | 5/13 | 生揚げ | 郡山市 | 不検出 | 5月21日 | |
| 26 | 5/13 | 鮭切身 | 郡山市 | 不検出 | 5月21日 | |
| 27 | 5/14 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月14日 | |
| 28 | 5/14 | にんじん | 徳島県 | 不検出 | 5月24日 | |
| 29 | 5/14 | ねぎ | 福島県 | 不検出 | 5月24日 | |
| 30 | 5/17 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月17日 | |
| 31 | 5/17 | 白ごはん | 白河市 | 不検出 | 5月17日 | |
| 32 | 5/17 | キャベツ | 福島県 | 不検出 | 5月25日 | |

| | | | | | | |
|----|------|--------------|----------|-----|-------|--|
| 33 | 5/18 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月18日 | |
| 34 | 5/18 | もやし | 本宮市 | 不検出 | 5月26日 | |
| 35 | 5/18 | にんじん | 徳島県 | 不検出 | 5月26日 | |
| 36 | 5/18 | つきこんにやく | 石川町 | 不検出 | 5月26日 | |
| 37 | 5/20 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月20日 | |
| 38 | 5/20 | ごぼう | 青森県 | 不検出 | 5月21日 | |
| 39 | 5/20 | きゅうり | 福島県 | 不検出 | 5月21日 | |
| 40 | 5/20 | サバの味噌煮 | 宮城県 | 不検出 | 5月21日 | |
| 41 | 5/21 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月21日 | |
| 42 | 5/21 | にんじん | 徳島県 | 不検出 | 5月28日 | |
| 43 | 5/21 | バナナ | フィリピン | 不検出 | 5月28日 | |
| 44 | 5/21 | 河内晩柑M | 愛媛県・高知県 | 不検出 | 5月28日 | |
| 45 | 5/21 | 鶏肉モモ(小間) | 岩手県 | 不検出 | 5月25日 | |
| 46 | 5/24 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月24日 | |
| 47 | 5/24 | 白ごはん | 白河市 | 不検出 | 5月24日 | |
| 48 | 5/24 | もやし | 本宮市 | 不検出 | 5月31日 | |
| 49 | 5/24 | かのこいか切身 | 郡山市 | 不検出 | 5月27日 | |
| 50 | 5/25 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月25日 | |
| 51 | 5/25 | だいこん | 千葉県 | 不検出 | 5月31日 | |
| 52 | 5/25 | 具だくさんドレッシング黒 | 大阪府 | 不検出 | 5月31日 | |
| 53 | 5/26 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月26日 | |
| 54 | 5/26 | 生揚げ | 郡山市 | 不検出 | 5月31日 | |
| 55 | 5/26 | にんじん | 徳島県 | 不検出 | 6月1日 | |
| 56 | 5/26 | 木綿豆腐 | 白河市表郷 | 不検出 | 6月1日 | |
| 57 | 5/26 | にら | 福島県 | 不検出 | 6月1日 | |
| 58 | 5/27 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月27日 | |
| 59 | 5/27 | きゅうり | 福島県 | 不検出 | 6月2日 | |
| 60 | 5/27 | オレンジ | アメリカ | 不検出 | 6月2日 | |
| 61 | 5/27 | ゴールデンキウイ | ニュージーランド | 不検出 | 6月2日 | |
| 62 | 5/28 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月28日 | |
| 63 | 5/28 | だいこん | 千葉県 | 不検出 | 6月3日 | |
| 64 | 5/28 | ごぼう | 青森県 | 不検出 | 6月3日 | |
| 65 | 5/28 | とんカツ | 宮城県 | 不検出 | 6月4日 | |
| 66 | 5/28 | 玉ねぎ | 栃木県 | 不検出 | 6月2日 | |
| 67 | 5/28 | じゃがいも | 鹿児島県 | 不検出 | 6月2日 | |
| 68 | 5/31 | 給食丸ごと | — | 不検出 | 5月31日 | |
| 69 | 5/31 | 白ごはん | 白河市 | 不検出 | 5月31日 | |
| 70 | 5/31 | もやし | 本宮市 | 不検出 | 6月4日 | |
| 71 | 5/31 | キャベツ | 福島県 | 不検出 | 6月4日 | |
| 72 | 5/31 | トリモモ | 岩手県 | 不検出 | 6月2日 | |



5月 給食予定献立表

令和3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 相当量 | | | | | | | |
| 6 | 木 | 白河ラーメン 牛乳 病きのり 煮たまご 大学芋 | 鶏肉 なるこ 煮たまご | 牛乳 のり | ほうれん草 | メンマ ねぎ | 中華めん さつまいも さとう | 米油 ごま | 魚 介 類 | (kcal) 813 | (g) 34.1 | (g) 18.8 | (g) 2.7 |
| 7 | 金 | ごはん 牛乳 かつおの香味揚げ キャベツの浅漬け 貝だくさん汁 | かつお 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん | ねぎ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう | ごはん かたくり粉 じゃがいも こんにゃく | 米油 | 海 藻 | 730 | 33.2 | 15.5 | 2.5 |
| 10 | 月 | <かみかみ献立> 豚丼 牛乳 ささいかサラダ にらと油揚げのみそ汁 かみかみデザート(大豆抹茶まぶし) | 豚肉 いか 油揚げ 豆腐 大豆抹茶まぶし | 牛乳 煮干し | にんじん にら | 玉ねぎ しめじ グリーンピース 切り干しだいこん きゅうり もやし キャベツ | ごはん こんにゃく さとう | 米油 | 果 物 | 703 | 28.8 | 16.2 | 2.6 |
| 11 | 火 | セルフサンドパン(コッペパン) 牛乳 ボーウインナー・ケチャップ(食塩無添加) レンコンサラダ ミルファンティ | ツナフレーク たまご ベーコン ウィンナー | 牛乳 チーズ | にんじん ハセリ | レンコン コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ | コッペパン マヨネーズ ごま | 魚 介 類 | 771 | 31.6 | 30.4 | 3.7 | |
| 12 | 水 | ごはん 牛乳 さわらのみそ蒸し スタミナ炒め もずくスープ | さわら 豚肉 | 牛乳 もずく | にら にんじん | 玉ねぎ えのきだけ ねぎ | ごはん さとう じゃがいも | 米油 ごま ごま油 | 卵 | 761 | 31.2 | 22.0 | 2.1 |
| 13 | 木 | チャーシュー麺 牛乳 ミニ肉まん 干草あえ | 豚肉 たまご 肉まん | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ きゅうり たけのこ ねぎ キャベツ | 中華めん さとう かたくり粉 | ごま油 ごま | 魚 介 類 | 839 | 34.8 | 21.2 | 3.1 |
| 14 | 金 | ごはん 牛乳 納豆 おかかあえ 肉じゃが オレンジ | 納豆 かつお節 豚肉 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん いんげん | もやし 玉ねぎ 干しいたけ オレンジ | ごはん じゃがいも こんにゃく さとう | 米油 | 卵 | 771 | 29.7 | 18.3 | 1.9 |
| 17 | 月 | ごはん 牛乳 海鮮シュウマイ ホイコーロー 中華スープ | 豚肉 豆腐 なるこ 海鮮シュウマイ | 牛乳 | ピーマン にんじん ほうれん草 | キャベツ ねぎ きくらげ | ごはん さとう かたくり粉 | ごま油 | 果 物 | 758 | 28.7 | 21.1 | 2.5 |
| 18 | 火 | セルフサンドパン(丸パン) 牛乳 鶏ささみフライ・減塩ソース 干切りキャベツ ミネストローネ チーズ | 鶏ささみフライ ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | キャベツ 玉ねぎ セロリ | 丸パン マカロニ じゃがいも さとう | 米油 バター | 魚 介 類 | 807 | 33.9 | 25.5 | 2.9 |
| 19 | 水 | お弁当持参日 | | | | | | | | | | | |
| 20 | 木 | <せんいたっぷり献立> 和風きのこスパゲティ 牛乳 キッシュ風オムレツ ひじきとツナのサラダ パイナップル | ベーコン ツナフレーク オムレツ | 牛乳 ひじき のり | にんじん プロックリー | えのきだけ しめじ 玉ねぎ 干しいたけ パイナップル だいこん | スパゲティ | 卵不使用マヨネーズ バター | 豆 類 | 742 | 27.8 | 22.0 | 3.0 |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳 鮭の香味焼き もやしのひき肉炒め 小松菜と油揚げのみそ汁 | さけ 豚肉 大豆 生揚げ | 牛乳 煮干し | にら こまつな にんじん | ねぎ もやし | ごはん さとう マロニー じゃがいも かたくり粉 | 米油 ごま油 | 卵 | 742 | 32.9 | 19.0 | 2.6 |
| 24 | 月 | ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き ごぼうサラダ わかめスープ | 豚肉 ツナフレーク 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん | ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ メンマ | ごはん さとう | ごま 卵不使用マヨネーズ ごま油 | 果 物 | 762 | 27.2 | 26.5 | 2.5 |
| 25 | 火 | 黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン プロックリーサラダ コンソメスープ | 鶏肉 ウィンナー | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれん草 プロックリー | 玉ねぎ キャベツ コーン | 黒糖パン マカロニ さとう じゃがいも | 米油 | 魚 介 類 | 872 | 33.0 | 28.9 | 3.0 |
| 26 | 水 | ごはん 牛乳 さばみそ煮 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁 | 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 さばみそ煮 | 牛乳 ひじき 煮干し | にんじん こまつな | ごぼう もやし ねぎ | ごはん こんにゃく さとう | 米油 | 卵 | 761 | 28.9 | 22.3 | 3.0 |
| 27 | 木 | 山菜うどん 牛乳 いかの甘辛揚げ もやしとハムのあえもの | 鶏肉 ハム 油揚げ いか なるこ | 牛乳 | にんじん こまつな | わらび たけのこ えのきだけ ねぎ もやし きゅうり | ソフトめん かたくり粉 さとう | 米油 ごま油 | 果 物 | 760 | 37.9 | 17.0 | 3.2 |
| 28 | 金 | チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ 河内晩柑(かわうちばんかん 柑橘類) | 鶏肉 | 牛乳 チーズ | アスパラガス にんじん | 玉ねぎ りんご コーン キャベツ かわちばんかん | 麦ごはん じゃがいも | 米油 | 魚 介 類 | 886 | 23.9 | 24.7 | 3.6 |
| 31 | 月 | 三色丼 牛乳 じゃこサラダ 生揚げのみそ汁 ヨーグルト | 鶏肉 たまご 生揚げ | 牛乳 ちりめんじゃこ 煮干し ヨーグルト | にんじん こまつな プロックリー | 玉ねぎ ねぎ グリーンピース きゅうり もやし だいこん | ごはん さとう | 米油 | 海 藻 | 811 | 35.1 | 18.9 | 2.7 |

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。

5月は疲れがやすい時期です！

5月は気温が急激に上昇する日が多くなるため、熱中症が起りやすくなる可能性があります。また部活動などの運動量も増えたり、新生活の疲れが出る頃かと思えます。

今月の献立は、疲れに負けない体を作るために、ビタミンB群と鉄分を多く含む食品を使用しています。給食をしっかりと食べて、元気な体を作りましょう。

- ・ビタミンB群を多く含む食品… かつお・牛乳・豚肉
- ・鉄分を多く含む食品… ひじき・のり・もずく・油揚げ・納豆 凍り豆腐・大豆・抹茶・ごま・小松菜 ほうれん草などを献立に取り入れました。



<中学生学校給食摂取基準>

<5月平均量>

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 相当量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 相当量 |
|---------|------------|------------|-----------|---------|-------|-------|-----------|
| 820kcal | 26.9~41.5g | 18.4~27.6g | 2.5g未満 | 782kcal | 31.3g | 21.7g | 2.8g |



※ 学校給食は、子どものうちから生活習慣病を予防するために、塩分量を抑えた献立になっています。お家でも健康のために、減塩を心がけましょう。

