

〔白河第一小学校〕



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	6/1	アスパラガス	栃木県	不検出	6月3日	
2	6/1	人参	千葉県	不検出	6月3日	
3	6/1	じゃがいも	鹿児島県	不検出	6月3日	
4	6/1	給食丸ごと	—	不検出	6月1日	
5	6/2	キャベツ	千葉県	不検出	6月4日	
6	6/2	もやし	栃木県	不検出	6月4日	
7	6/2	ごぼう	群馬県	不検出	6月4日	
8	6/2	給食丸ごと	—	不検出	6月2日	
9	6/3	大根	福島県	不検出	6月7日	
10	6/3	きゅうり	福島県	不検出	6月7日	
11	6/3	給食丸ごと	—	不検出	6月3日	
12	6/3	牛乳	郡山市	不検出	6月3日	
13	6/4	キャベツ	千葉県	不検出	6月8日	
14	6/4	えのき	新潟県	不検出	6月8日	
15	6/4	チンゲン菜	茨城県	不検出	6月8日	
16	6/4	給食丸ごと	—	不検出	6月4日	
17	6/7	じゃがいも	鹿児島県	不検出	6月9日	
18	6/7	もやし	栃木県	不検出	6月9日	
19	6/7	豚モモ小間肉	福島県	不検出	6月9日	
20	6/7	給食丸ごと	—	不検出	6月7日	
21	6/8	キャベツ	千葉県	不検出	6月10日	
22	6/8	大根	福島県	不検出	6月10日	
23	6/8	えのき	新潟県	不検出	6月10日	
24	6/8	給食丸ごと	—	不検出	6月8日	
25	6/9	ピーマン	茨城県	不検出	6月14日	
26	6/9	チンゲン菜	茨城県	不検出	6月14日	
27	6/9	エリンギ	新潟県	不検出	6月14日	
28	6/9	給食丸ごと	—	不検出	6月9日	
29	6/10	きゅうり	福島県	不検出	6月15日	
30	6/10	水菜	福島県	不検出	6月15日	
31	6/10	給食丸ごと	—	不検出	6月10日	
32	6/10	牛乳	郡山市	不検出	6月10日	
33	6/14	人参	茨城県	不検出	6月16日	

34	6/14	じゃがいも	茨城県	不検出	6月16日	
35	6/14	鶏ムネ肉	北海道	不検出	6月16日	
36	6/14	給食丸ごと	—	不検出	6月14日	
37	6/15	キャベツ	福島県	不検出	6月17日	
38	6/15	人参	茨城県	不検出	6月17日	
39	6/15	じゃがいも	茨城県	不検出	6月17日	
40	6/15	給食丸ごと	—	不検出	6月15日	
41	6/16	きゅうり	福島県	不検出	6月21日	
42	6/16	ほうれん草	群馬県	不検出	6月21日	
43	6/16	小松菜	福島県	不検出	6月21日	
44	6/16	給食丸ごと	—	不検出	6月16日	
45	6/17	キャベツ	福島県	不検出	6月22日	
46	6/17	赤ピーマン	韓国	不検出	6月22日	
47	6/17	給食丸ごと	—	不検出	6月17日	
48	6/17	牛乳	郡山市	不検出	6月17日	
49	6/21	白菜	福島県	不検出	6月23日	
50	6/21	人参	茨城県	不検出	6月23日	
51	6/21	にら	茨城県	不検出	6月23日	
52	6/21	給食丸ごと	—	不検出	6月21日	
53	6/22	しめじ	新潟県	不検出	6月24日	
54	6/22	ねぎ	福島県	不検出	6月24日	
55	6/22	塩さば	ノルウェー	不検出	6月24日	
56	6/22	給食丸ごと	—	不検出	6月22日	
57	6/23	人参	茨城県	不検出	6月25日	
58	6/23	キャベツ	福島県	不検出	6月25日	
59	6/23	チンゲン菜	茨城県	不検出	6月25日	
60	6/23	給食丸ごと	—	不検出	6月23日	
61	6/24	じゃがいも	茨城県	不検出	6月29日	
62	6/24	きゅうり	福島県	不検出	6月29日	
63	6/24	給食丸ごと	—	不検出	6月24日	
64	6/24	牛乳	郡山市	不検出	6月24日	
65	6/25	大根	福島県	不検出	6月30日	
66	6/25	人参	茨城県	不検出	6月30日	
67	6/25	にら	茨城県	不検出	6月30日	
68	6/25	給食丸ごと	—	不検出	6月25日	
69	6/29	しめじ	新潟県	不検出	7月1日	
70	6/29	水菜	福島県	不検出	7月1日	
71	6/29	給食丸ごと	—	不検出	6月29日	
72	6/30	大根	岩手県	不検出	7月1日	
73	6/30	ほうれん草	福島県	不検出	7月1日	
74	6/30	給食丸ごと	—	不検出	6月30日	

令和3年度6月 学校給食予定献立（6月1日～6月18日）

白河市立白河第一小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1	火	丸パン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き ポテトサラダ チーズスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 粉チーズ	丸パン はちみつ じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり かぼちゃ とうもろこし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 kcal 26.0 g 28.7 g 2.9 g	
2	水	ツナ大豆ご飯 牛乳 スナップえんどうのサラダ 手作りすいとん汁 型抜きチーズ	牛乳 ツナ ひじき わかめ ハム 脱脂粉乳 鶏肉 油揚げ みそ チーズ	ごはん 砂糖 ごま 薄力粉 片栗粉 こんにゃく	人参 スナップえんどう きゅうり ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	707 kcal 31.2 g 20.5 g 3.8 g	
3	木	麦ごはん 牛乳 おろしハンバーグ アスパラサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 ハム 豆腐 わかめ みそ	麦ごはん パン粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも	にんにく 大根 アスパラガス キャベツ 人参 黄パプリカ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 23.7 g 19.9 g 2.4 g	
4	金	★むし歯予防デーカミカミ献立★ ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き かみかみサラダ 沢煮椀 レモンゼリー	牛乳 いわし さきいか 豚肉 油揚げ	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 サラダ油 ごま こんにゃく レモンゼリー	キャベツ もやし 人参 きゅうり ごぼう 大根 干しいたけ いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 30.2 g 19.6 g 3.2 g	
7	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ゆかり和え お麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	麦ごはん じゃがいも 麩	大根 人参 きゅうり 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 24.2 g 17.1 g 2.6 g	
8	火	揚げパン 牛乳 れんこんと枝豆のサラダ 鮭ホールスープ オレンジ	牛乳 ひじき 鮭ホール	コッペパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖	えだまめ とうもろこし れんこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ チンゲン菜 オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 kcal 18.5 g 23.6 g 2.3 g	
9	水	麦ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが アーモンド和え	牛乳 納豆 豚肉	麦ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 アーモンド	玉ねぎ 人参 いんげん 干しいたけ ほうれん草 もやし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 27.0 g 18.8 g 1.4 g	
10	木	麦ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ わかめ和え 大根とえのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	もやし 人参 キャベツ 大根 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 24.2 g 22.6 g 2.5 g	
11	金	弁当						
14	月	枝豆ごはん 牛乳 家常豆腐 中華たまごスープ さくらんぼ	牛乳 わかめ 豚肉 生揚げ みそ ベーコン 卵	麦ごはん 砂糖 ごま油	えだまめ にんにく にはら キャベツ 人参 たけのこ 青ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ エリンギ しょうが チンゲン菜 さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 25.3 g 19.0 g 1.8 g	
15	火	山菜うどん 牛乳 手作りかきあげ きゅうりのおかか和え	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 桜えび かつお節	ソフト麺 砂糖 天ぷら粉 揚げ油	人参 大根 わらび 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ ごぼう みずな きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 kcal 20.1 g 21.9 g 2.5 g	
16	水	麦ごはん 牛乳 白身魚の甘みそ焼き ひじきの炒り煮 きぬさやのみそ汁	牛乳 たら みそ 鶏肉 さつまいも 芽ひじき 豆腐	麦ごはん 砂糖 ねりごま ごま こんにゃく じゃがいも	人参 干しいたけ えだまめ 玉ねぎ きぬさや	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 28.2 g 14.1 g 2.8 g	
17	木	ポークカレーライス 牛乳 枝豆サラダ 杏仁フルーツ	牛乳 かまぼこ 豚肉 チーズ	麦ごはん サラダ油 カレー粉 砂糖 じゃがいも 杏仁ゼリー	えだまめ キャベツ 人参 にんにく 玉ねぎ グリーンピース ナタデココ パイン もも みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	733 kcal 22.9 g 20.2 g 2.9 g	
18	金	弁当						



令和3年度6月 学校給食予定献立 (6月21日～6月30日)

白河市立白河第一小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える				
朝食を見直そう週間 ～ ごはん・おかず・汁物をそろえてバツワル朝ごはんを目指そう!～									
21	月	★地産地消献立★ 麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごまサラダ 地場産野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 みそ	麦ごはん はるさめ ごま マヨネーズ じゃがいも	にんにく きゅうり 人参 ほうれん草 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 kcal 28.3 g 23.4 g 2.5 g		
22	火	★朝ごはんオススメ献立★ 米粉パン 牛乳 オムレツのトマトソースかけ イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳 ハム ベーコン オムレツ	米粉パン 砂糖 オリーブ油 バター じゃがいも ベジマメルソース	トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ 赤ピーマン えだまめ とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 19.1 g 18.9 g 2.8 g		
23	水	麦ごはん 牛乳 豚キムチ ワンタンスープ 県産一口ももゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	麦ごはん サラダ油 砂糖 ワンタン ごま油 ももゼリー	はくさい 人参 たけのこ ねぎ にら もやし 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	546 kcal 20.3 g 13.0 g 2.5 g		
24	木	★朝ごはんオススメ献立★ 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら なめこの味噌汁	牛乳 さば さつま揚げ 豆腐 みそ	麦ごはん こんにゃく サラダ油 砂糖	人参 ごぼう たけのこ れんこん いんげん なめこ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 kcal 27.7 g 17.4 g 2.2 g		
25	金	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 春雨スープ 会津ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	麦ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 はるさめ	にんにく 玉ねぎ たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン 人参 キャベツ 干しいたけ チンゲンツアイ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 24.8 g 16.3 g 1.7 g		
26	土	授業参観							
28	月	授業参観 繰替休業日							
29	火	食パン 牛乳 メーブルシロップ&マーガリン 鮭のマヨネーズ焼き コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 鮭 粉チーズ ハム ベーコン	食パン マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 32.1 g 31.6 g 2.7 g		
30	水	麦ごはん 牛乳 春巻き パンサンスー マーボー豆腐	牛乳 ハム 錦糸卵 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	麦ごはん 揚げ油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ 人参 干しいたけ にら ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	742 kcal 28.4 g 25.6 g 2.7 g		

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

一日あたり平均	
エネルギー	634 kcal
たんぱく質	25.4 g
脂質	20.6 g
食塩相当量	2.5 g

大切ですよ朝ごはん!

からだめざめさせる!
体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。



脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。