

# 〔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	玉ねぎ	北海道	不検出	12月3日	
2	12/1	豆腐	白河市	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	キャベツ	愛知県	不検出	12月6日	
5	12/2	つきこんにゃく	白河市	不検出	12月6日	
6	12/2	絹厚揚げ	国内	不検出	12月6日	
7	12/2	給食丸ごと	—	不検出	12月2日	
8	12/3	県産牛	福島県	不検出	12月6日	
9	12/3	ほうれん草	国内	不検出	12月6日	
10	12/3	給食丸ごと	—	不検出	12月3日	
11	12/6	給食丸ごと	—	不検出	12月6日	
12	12/7	れんこん水煮	国内	不検出	12月8日	
13	12/7	ゆめオレンジ	国内	不検出	12月8日	
14	12/7	エリンギ	新潟県	不検出	12月8日	
15	12/7	給食丸ごと	—	不検出	12月7日	
16	12/8	にら	茨城県	不検出	12月10日	
17	12/8	もやし	郡山市	不検出	12月10日	
18	12/8	給食丸ごと	—	不検出	12月8日	
19	12/9	大根	千葉県	不検出	12月13日	
20	12/9	鶏もも肉	北海道	不検出	12月13日	
21	12/9	給食丸ごと	—	不検出	12月9日	
22	12/10	きゅうり	高知県	不検出	12月14日	
23	12/10	県産ウインナー	福島県	不検出	12月14日	
24	12/10	給食丸ごと	—	不検出	12月10日	
25	12/13	みかん	福岡県	不検出	12月15日	
26	12/13	さばの味噌煮	国内	不検出	12月15日	
27	12/13	給食丸ごと	—	不検出	12月13日	

28	12/14	じゃがいも	北海道	不検出	12月16日	
29	12/14	セロリー	愛知県	不検出	12月16日	
30	12/14	給食丸ごと	—	不検出	12月14日	
31	12/15	板こんにゃく	白河市	不検出	12月17日	
32	12/15	豚もも肉	福島県	不検出	12月17日	
33	12/15	給食丸ごと	—	不検出	12月15日	
34	12/16	ごぼう	青森県	不検出	12月20日	
35	12/16	白菜	茨城県	不検出	12月20日	
36	12/16	塩サケ	チリ	不検出	12月20日	
37	12/16	給食丸ごと	—	不検出	12月16日	
38	12/17	キャベツ	愛知県	不検出	12月21日	
39	12/17	きゅうり	高知県	不検出	12月21日	
40	12/17	モミの木ハンバーグ	国内	不検出	12月21日	
41	12/17	給食丸ごと	—	不検出	12月17日	
42	12/20	給食丸ごと	—	不検出	12月20日	
43	12/21	リンゴ	福島県	不検出	12月23日	
44	12/21	糸かまぼこ	アメリカ	不検出	12月24日	
45	12/21	給食丸ごと	—	不検出	12月21日	
46	12/22	きゅうり	高知県	不検出	12月24日	
47	12/22	ねぎ	福島県	不検出	12月24日	
48	12/22	鶏もも肉	岩手県	不検出	12月24日	
49	12/22	給食丸ごと	—	不検出	12月22日	
50	12/23	給食丸ごと	—	不検出	12月23日	
51	12/24	給食丸ごと	—	不検出	12月24日	



# 令和3年 12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	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	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		
1	水	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) コーンサラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 粉チーズ 卵 厚揚げ わかめ	玉ねぎ パセリ コーン きゅうり キャベツ 大根 ブロッコリー ねぎ	ごはん じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 バター 揚げ油	エネルギー 660・786 Kcal たんぱく質 20.9・23.9 g 脂質 19.1・21.3 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
2	木	カモちうどん 牛乳 もちいなり 白菜のおかかあえ ぶどうゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 なたと巻 かつお節	小松菜 人参 ねぎ 白菜 ほうれん草	ソフ麺 もち いりごま ぶどうゼリー	エネルギー 603・766 Kcal たんぱく質 25.4・31.7 g 脂質 16.1・17.4 g 食塩相当量 2.7・3.3 g	
3	金	ごはん 牛乳 ギョウザ 酢豚 わかめスープ	牛乳 ギョウザ 豚肉 わかめ 豆腐	しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ビーマン ねぎ えのき	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 ごま油	エネルギー 610・757 Kcal たんぱく質 22.7・28.4 g 脂質 19.6・23.2 g 食塩相当量 2.8・3.4 g	
6	月	ごはん 牛乳 彩り野菜の厚焼き玉子 ほうれん草のごまあえ すきやき煮	牛乳 厚焼き玉子 牛肉 厚揚げ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし こんにゃく 白菜 ねぎ 干しいたけ	ごはん すりごま ねりごま 砂糖 車麩 米サラダ油	エネルギー 677・781 Kcal たんぱく質 26.4・29.7 g 脂質 26.3・28.0 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
7	火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン マカロニグラタン イタリアンサラダ トマトスープ	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ 脱脂粉乳 ベーコン 大豆	玉ねぎ マッシュルーム 大根 コーン ブロッコリー きゅうり 人参 にんにく パセリ	食パン マカロニ じゃがいも 米サラダ油 バター オリーブオイル アルベリー&マーガリン	エネルギー 687・813 Kcal たんぱく質 25.7・30.4 g 脂質 25.3・28.4 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	
8	水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 鮭の三味焼き 五目きんぴら だまこ汁 ゆめオレンジ	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉	万能ねぎ しょうが ごぼう 人参 いんげん レンコン 干しいたけ こんにゃく 白菜 しめじ エリンギ ねぎ	ごはん いりごま 砂糖 米サラダ油 だまこ餅	エネルギー 622・747 Kcal たんぱく質 27.2・32.2 g 脂質 15.8・17.6 g 食塩相当量 1.9・2.3 g	
9	木	五目あんかけラーメン 牛乳 肉シューマイ りんご	牛乳 豚肉 なたと巻 シューマイ	干しいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ りんご	中華麺 片栗粉 ごま油 米サラダ油	エネルギー 657・881 Kcal たんぱく質 26.2・34.1 g 脂質 20.5・25.5 g 食塩相当量 3・3.8 g	南中
10	金	ごはん 牛乳 ちくわのいそ辺揚げ もやしとニラのツナ和え みそちゃんこ	牛乳 ちくわ 青のり シーチキン かつお節 ミートボール 油揚げ	もやし なら 大根 人参 白菜 えのき しめじ ねぎ	ごはん 小麦粉 揚げ油	エネルギー 610・807 Kcal たんぱく質 24.1・31.4 g 脂質 19.9・26.4 g 食塩相当量 2・2.6 g	
13	月	ごはん 牛乳 納豆 もやしのひき肉炒め すいとん汁	牛乳 納豆 豚肉 鶏肉 油揚げ	人参 もやし なら 白菜 大根 小松菜 干しいたけ	ごはん すいとん 片栗粉 ごま油 米サラダ油 マロニー	エネルギー 635・745 Kcal たんぱく質 25.6・28.6 g 脂質 18.0・19.6 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	中央中
14	火	せわれこッペパン 牛乳 ミルメーク ロングウインナー(ケチャップ&マスタード) コールスローサラダ ミルファンティ	牛乳 ウインナー 卵 粉チーズ ベーコン	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	コッペパン パン粉 ミルメーク	エネルギー 767・909 Kcal たんぱく質 29.4・34.3 g 脂質 28.7・31.8 g 食塩相当量 3.4・4.1 g	
15	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の炒め物 凍み豆腐のみそ汁 みかん	牛乳 さば 鶏肉 凍み豆腐 さつま揚げ	切干大根 人参 こんにゃく いんげん 干しいたけ 白菜 ねぎ みかん	ごはん じゃがいも ごま油 米サラダ油 三温糖 アセロラゼリー	エネルギー 645・795 Kcal たんぱく質 25.3・31.3 g 脂質 20.9・25.6 g 食塩相当量 2.3・2.8 g	白三小
16	木	カツカレーライス 牛乳 ヒレカツ 海藻サラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 ヒレカツ 海藻 シュレットチーズ	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 みずな 大根 コーン キャベツ パセリ	ごはん じゃがいも ごま油 米サラダ油 三温糖 アセロラゼリー	エネルギー 789・936 Kcal たんぱく質 23.6・28.3 g 脂質 24.5・28.3 g 食塩相当量 3.4・4 g	
17	金	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 大根まめ入り豚汁	牛乳 鶏肉 チキンハム 豚肉 ミックスビーンズ	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり コーン 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 米サラダ油 マヨネーズ 三温糖	エネルギー 598・713 Kcal たんぱく質 26.0・30.5 g 脂質 17.4・19.5 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
20	月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 白玉汁 みかん	牛乳 鮭 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉	人参 ごぼう こんにゃく 白菜 大根 ほうれん草 干しいたけ	ごはん 米サラダ油 三温糖 白玉だんご	エネルギー 673・795 Kcal たんぱく質 28.5・33.1 g 脂質 20.0・22.4 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	
21	火	チキンライス 牛乳 もみの木ハンバーグデミグラスソースがけ お星さまサラダ ファイバースープ クリスマスデザート	牛乳 ハンバーグ なたと巻 ベーコン チーズ	きゅうり キャベツ コーン 人参 小松菜 しめじ 寒天 かんぴょう	ごはん バター 米サラダ油 クリスマスデザート 三温糖	エネルギー 644・783 Kcal たんぱく質 21.6・26.5 g 脂質 24.2・27.9 g 食塩相当量 4・4.8 g	
22	水	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ もみ漬け 油麩入り親子煮	牛乳 鶏肉 卵 わかめ	キャベツ 人参 きゅうり 大根 たくあん しょうが 玉ねぎ 小松菜	ごはん いりごま 揚げ油 油麩 じゃがいも	エネルギー 662・809 Kcal たんぱく質 21.6・25.4 g 脂質 20.4・23.7 g 食塩相当量 2.1・2.6 g	小田川小 東北中
23	木	きのこクリームスパゲティ 牛乳 ツナサラダ りんご	牛乳 ベーコン 粉チーズ シーチキン 生クリーム 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 大根 しめじ えのき たもぎ茸 コーン キャベツ りんご	スパゲティ 小麦粉 バター 米サラダ油	エネルギー 666・794 Kcal たんぱく質 28.0・33.2 g 脂質 20.5・23.5 g 食塩相当量 2・2.4 g	
24	金	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 糸かまサラダ なめこ汁 いちごジュレ	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐	しょうが キャベツ 人参 なめこ 白菜 ねぎ	ごはん 揚げ油 片栗粉 じゃがいも いちごのジュレ	エネルギー 620・729 Kcal たんぱく質 24.3・28.5 g 脂質 15.5・17.1 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	白三小 みさか小 中央中 東北中

(12月給食日 18日) ※ 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。



学校給食の  
レシピ紹介

12月17日の  
献立より

<大根まめ入り豚汁>

○材料 4人分

豚バラ肉(薄切り)	56g	サラダ油	小さじ2弱
大根	110g	水	560ml
ごぼう	1/3本	みそ	大さじ1 1/2
人参	1/4本	顆粒和風だし	0.8g
板こんにゃく	56g	万能ねぎ	少々
ミックスビーンズ	56g		

○作り方

- ① 豚バラ肉は3~4cm幅にカットする。
- ② ごぼうは、縦半分になり、斜め薄切りにする。にんじん、大根は、いちよう切りにする。
- ③ こんにゃくは、さつと茹でて、短冊切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を温め、①、②、③ミックスビーンズの順に加え炒める。
- ⑤ 水と顆粒和風だしを加えて煮立て、蓋をして煮る(8分)。
- ⑥ みそを溶き入れて味を整え、器に盛り、斜め切りにした万能ねぎをトッピングする。

