

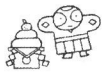
〔白河市学校給食センター〕



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
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	1/11	きゅうり	高知県	不検出	1月13日	
2	1/11	豚もも肉	福島県	不検出	1月13日	
3	1/11	給食丸ごと	—	不検出	1月11日	
4	1/12	キャベツ	愛知県	不検出	1月14日	
5	1/12	大根	千葉県	不検出	1月14日	
6	1/12	いちご	鏡石町	不検出	1月14日	
7	1/12	給食丸ごと	—	不検出	1月12日	
8	1/13	白菜	茨城県	不検出	1月17日	
9	1/13	大根	千葉県	不検出	1月17日	
10	1/13	れんこん水煮	国内	不検出	1月17日	
11	1/13	給食丸ごと	—	不検出	1月13日	
12	1/14	きゅうり	栃木県	不検出	1月18日	
13	1/14	牛ひき肉	オーストラリア	不検出	1月18日	
14	1/14	ホキ	ニュージーランド	不検出	1月19日	
15	1/14	給食丸ごと	—	不検出	1月14日	
16	1/17	給食丸ごと	—	不検出	1月17日	
17	1/18	じゃがいも	北海道	不検出	1月20日	
18	1/18	絹厚揚げ	国内	不検出	1月20日	
19	1/18	豚ロース肉	福島県	不検出	1月20日	
20	1/18	給食丸ごと	—	不検出	1月18日	
21	1/19	もやし	福島県	不検出	1月21日	
22	1/19	にら	茨城県	不検出	1月21日	
23	1/19	豆腐	国内	不検出	1月21日	
24	1/19	給食丸ごと	—	不検出	1月19日	
25	1/20	絹さや	国内	不検出	1月24日	
26	1/20	つきこんにゃく	白河市	不検出	1月24日	
27	1/20	しらたき	白河市	不検出	1月24日	

28	1/20	給食丸ごと	—	不検出	1月20日	
29	1/21	県産牛肉	福島県	不検出	1月26日	
30	1/21	豆腐	白河市	不検出	1月25日	
31	1/21	給食丸ごと	—	不検出	1月21日	
32	1/24	万能ねぎ	宮城県	不検出	1月26日	
33	1/24	春菊	福島県	不検出	1月26日	
34	1/24	ます	北海道	不検出	1月26日	
35	1/24	給食丸ごと	—	不検出	1月24日	
36	1/25	ねぎ	群馬県	不検出	1月27日	
37	1/25	いか	太平洋	不検出	1月28日	
38	1/25	板こんにゃく	白河市	不検出	1月28日	
39	1/25	給食丸ごと	—	不検出	1月25日	
40	1/26	かまぼこスライス	国内	不検出	1月28日	
41	1/26	鶏もも肉	岩手県	不検出	1月31日	
42	1/26	給食丸ごと	—	不検出	1月26日	
43	1/27	にんじんさつま揚げ	国内	不検出	1月31日	
44	1/27	がんもどき	国内	不検出	1月31日	
45	1/27	さつま揚げ	国内	不検出	1月31日	
46	1/27	給食丸ごと	—	不検出	1月27日	
47	1/28	キュウリ	高知県	不検出	2月1日	
48	1/28	玉ねぎ	北海道	不検出	2月1日	
49	1/28	白菜	茨城県	不検出	2月1日	
50	1/28	給食丸ごと	—	不検出	1月28日	
51	1/31	大根	千葉県	不検出	2月2日	
52	1/31	もやし	栃木県	不検出	2月2日	
53	1/31	いちご	福島県	不検出	2月2日	
54	1/31	給食丸ごと	—	不検出	1月31日	



令和4年 1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		
11 火	食パン 牛乳 いちごジャム トマトオムレツ コールスローサラダ パンキンポターージュ プリン	牛乳 トマトオムレツ ベーコン 脱脂粉乳	キャベツ 人参 きゅうり コーン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	食パン いちごジャム 小麦粉 バター プリン	エネルギー 691・820 Kcal たんぱく質 23.0・27.1 g 脂質 23.2・26.6 g 食塩相当量 3.0・3.7 g	白三小 白四小 みさか小 五箇中 東北中
12 水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 プリの西京焼き 紅白なます 白玉入り七草汁 だいたいムース	牛乳 プリ こんぶ 鶏肉 油揚げ	大根 人参 コーン 白菜 ほうれん草 ねぎ せり 小松菜 しいたけ	ごはん 砂糖 白玉だんご だいたいムース	エネルギー 664・788 Kcal たんぱく質 24.7・29.0 g 脂質 20.7・23.3 g 食塩相当量 1.9・2.3 g	
13 木	豚汁うどん 牛乳 もち米肉団子 塩こんぶあえ 干しいも	豚肉 豆腐 もち米肉団子 塩こんぶ	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ しいたけ こんにやく キャベツ きゅうり しょうが	ソフト麺 米サラダ油 ごま油 干しいも	エネルギー 689・908 Kcal たんぱく質 27.1・36.2 g 脂質 17.0・20.5 g 食塩相当量 2.6・3.3 g	
14 金	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ いちご	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ 海藻	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ みずな キャベツ 大根 コーン いちご	ごはん じゃがいも 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 683・810 Kcal たんぱく質 20.6・23.6 g 脂質 22.9・25.9 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	
17 月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き レンコンのきんぴら すいとん汁 サワーゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	パセリ レンコン 人参 いんげん 白菜 大根 小松菜 しいたけ	ごはん すりごま マヨネーズ 砂糖 米サラダ油 すいとん サワーゼリー	エネルギー 681・802 Kcal たんぱく質 26.4・30.9 g 脂質 17.8・20.0 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
18 火	黒糖パン 牛乳 手作りハンバーグケチャップソースがけ ブロッコリーサラダ ファイバースープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 ベーコン	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	黒糖パン 三温糖 パン粉 片栗粉	エネルギー 767・940 Kcal たんぱく質 29.7・35.9 g 脂質 22.4・26.2 g 食塩相当量 3.3・4.0 g	
19 水	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 味付けのり 白身魚の香味揚げ 五目ビーフン 減塩けんちん汁 みかん	牛乳 ホキ ベーコン 豆腐 味付けのり	しょうが ねぎ 人参 小松菜 キャベツ しいたけ 大根 しめじ ごぼう こんにやく みかん	ごはん いりごま 片栗粉 揚げ油 ビーフン 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 622・744 Kcal たんぱく質 24.9・29.1 g 脂質 17.4・19.5 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	
20 木	ごはん 牛乳 豚肉のアップルソースがけ アスパラサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ	玉ねぎ しょうが りんご アスパラ キャベツ 人参 きゅうり 大根 たもぎ茸	ごはん いりごま 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 621・747 Kcal たんぱく質 23.2・27.3 g 脂質 21.6・24.9 g 食塩相当量 2.1・2.3 g	白二中
21 金	ごはん 牛乳 ひじき入りシューマイ いんげんのごまあえ マーボー豆腐 杏仁豆腐	牛乳 ひじき入りシューマイ 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	いんげん 小松菜 人参 キャベツ もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ なら	ごはん すりごま ねりごま 砂糖 米サラダ油 ごま油 片栗粉 杏仁豆腐	エネルギー 725・881 Kcal たんぱく質 27.8・33.7 g 脂質 25.3・29.5 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	白二中
24 月	『学校給食週間』～福島県～ 紫黒ごはん 牛乳 納豆 茎わかめの炒め煮 こづゆ りんご	牛乳 納豆 茎わかめ 鶏肉 ほたて貝柱	ごぼう 人参 つきこんにやく しらたき きくらげ 絹さや りんご	ごはん 紫黒米 砂糖 米サラダ油 里いも 白玉麴	エネルギー 584・701 Kcal たんぱく質 23.0・27.1 g 脂質 17.0・19.3 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	
25 火	『学校給食週間』～愛媛県～ ごはん 牛乳 センザンキ ひじきのマリネ 石花汁 国産オレンジ(しらぬい)	牛乳 鶏肉 ひじき ハム チーズ 油揚げ 豆腐	しょうが 人参 キャベツ 切干大根 ねぎ ごぼう しらぬい	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 里いも	エネルギー 634・753 Kcal たんぱく質 26.3・30.9 g 脂質 19.3・21.7 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	
26 水	『学校給食週間』～滋賀県～ ごはん 牛乳 マスの三味焼き 大根サラダ 牛肉のじゅんじゅん ブルーベリークレープ	牛乳 マス わかめ 牛肉 厚揚げ	万能ねぎ しょうが 大根 きゅうり 人参 こんにやく 白菜 ねぎ しいたけ 春菊	ごはん いりごま 砂糖 車麴 米サラダ油 ブルーベリークレープ	エネルギー 718・842 Kcal たんぱく質 30.9・36.3 g 脂質 24.2・26.8 g 食塩相当量 2.0・2.4 g	
27 木	『学校給食週間』～北海道～ みそバターコーンラーメン 牛乳 かぼちゃチーズフライ ミルクプリン	牛乳 豚肉 かぼちゃチーズフライ	キャベツ 人参 もやし ねぎ コーン なら しょうが にんにく	中華麺 いりごま バター ごま油 ラー油 米サラダ油 揚げ油 ミルクプリン	エネルギー 699・915 Kcal たんぱく質 27.1・34.5 g 脂質 21.0・24.4 g 食塩相当量 2.8・3.5 g	
28 金	『学校給食週間』～沖縄県～ ごはん 牛乳 イカの天ぷら マーミナチャンプルー イナムドウチ(沖縄風みそ汁) 沖縄パインゼリー	牛乳 イカ 豆腐 スパム かつお節 豚肉 かまぼこ	もやし なら 人参 しいたけ こんにやく	ごはん 小麦粉 揚げ油 米サラダ油 パインゼリー	エネルギー 661・784 Kcal たんぱく質 31.3・36.9 g 脂質 22.7・25.8 g 食塩相当量 3.0・3.5 g	
31 月	ごはん 牛乳 サバの照り焼き ほうれん草の磯あえ おでん いちごのジュレ	牛乳 サバ のり 鶏肉 さつま揚げ こんぶ がんもどき	しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 こんにやく	ごはん 砂糖 いちごのジュレ	エネルギー 646・767 Kcal たんぱく質 29.4・34.8 g 脂質 18.0・20.4 g 食塩相当量 2.5・3.0 g	

(1月給食日 15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。

小学校栄養価平均 エネルギー672Kcal たんぱく質26.3g 脂肪20.7g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー813Kcal たんぱく質31.5g 脂肪23.6g 食塩相当量2.9g

<減塩けんちん汁>

○材料 4人分

木綿豆腐	100g
大根	120g
ねぎ	50g
人参	40g
しめじ	40g
ごぼう	30g
こんにやく	40g
ごま油	大さじ1/2
だし汁	3カップ
しょうゆ	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ2
塩	2g



学校給食の レシピ紹介

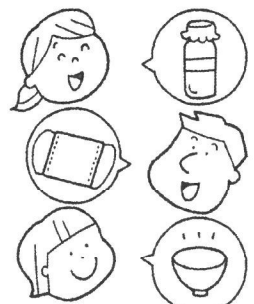
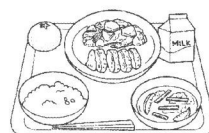
11月19日の
献立より

○作り方

- ①野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に油を熱し野菜を炒める。だし汁を加え、野菜に火が通るまで煮る。
- ③水気を切った豆腐を一口大にちぎって加え、調味料を加えて味を調える。

1月24日から1月30日は 全国学校給食週間です。

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましよう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるといいかもしれません。



トマトには「昆布」と同じ旨味成分グルタミン酸が含まれているため、トマトケチャップを加えることで塩分も抑えられ、うま味アップにつながります。