

〔白河第一小学校〕



テクノエーピーTN300Bベクレルモニタリングレーション検出器

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	10/3	キャベツ	群馬県	不検出	10月4日	
2	10/3	人参	北海道	不検出	10月4日	
3	10/3	じゃがいも	北海道	不検出	10月4日	
4	10/3	給食丸ごと	—	不検出	10月3日	
5	10/4	レンコン	茨城県	不検出	10月5日	
6	10/4	ねぎ	福島県	不検出	10月5日	
7	10/4	塩さば	ノルウェー	不検出	10月5日	
8	10/4	給食丸ごと	—	不検出	10月4日	
9	10/5	にら	茨城県	不検出	10月6日	
10	10/5	大根	福島県	不検出	10月6日	
11	10/5	きゅうり	福島県	不検出	10月6日	
12	10/5	給食丸ごと	—	不検出	10月5日	
13	10/6	舞茸	長野県	不検出	10月7日	
14	10/6	ほうれん草	福島県	不検出	10月7日	
15	10/6	給食丸ごと	—	不検出	10月6日	
16	10/6	牛乳	郡山市	不検出	10月6日	
17	10/7	キャベツ	福島県	不検出	10月11日	
18	10/7	じゃがいも	北海道	不検出	10月11日	
19	10/7	玉ねぎ	北海道	不検出	10月11日	
20	10/7	給食丸ごと	—	不検出	10月7日	
21	10/11	人参	北海道	不検出	10月12日	
22	10/11	ごぼう	栃木県	不検出	10月12日	
23	10/11	大根	福島県	不検出	10月12日	
24	10/11	給食丸ごと	—	不検出	10月11日	
25	10/12	水菜	福島県	不検出	10月14日	
26	10/12	えのき	新潟県	不検出	10月14日	
27	10/12	チンゲン菜	茨城県	不検出	10月14日	
28	10/12	給食丸ごと	—	不検出	10月12日	
29	10/14	しめじ	新潟県	不検出	10月18日	

30	10/14	さつまいも	茨城県	不検出	10月18日	
31	10/14	給食丸ごと	—	不検出	10月14日	
32	10/14	牛乳	郡山市	不検出	10月14日	
33	10/18	キャベツ	福島県	不検出	10月19日	
34	10/18	じゃがいも	北海道	不検出	10月19日	
35	10/18	給食丸ごと	—	不検出	10月18日	
36	10/18	牛乳	郡山市	不検出	10月18日	
37	10/19	人参	北海道	不検出	10月24日	
38	10/19	玉ねぎ	北海道	不検出	10月24日	
39	10/19	小松菜	福島県	不検出	10月24日	
40	10/19	給食丸ごと	—	不検出	10月19日	
41	10/24	セロリ	長野県	不検出	10月25日	
42	10/24	さつまいも	茨城県	不検出	10月25日	
43	10/24	ベーコン	群馬県	不検出	10月25日	
44	10/24	給食丸ごと	—	不検出	10月24日	
45	10/25	小松菜	福島県	不検出	10月26日	
46	10/25	人参	北海道	不検出	10月26日	
47	10/25	木綿豆腐	福島県	不検出	10月26日	
48	10/25	給食丸ごと	—	不検出	10月25日	
49	10/26	きゅうり	福島県	不検出	10月27日	
50	10/26	キャベツ	福島県	不検出	10月27日	
51	10/26	玉ねぎ	北海道	不検出	10月27日	
52	10/26	給食丸ごと	—	不検出	10月26日	
53	10/27	かぼちゃ	北海道	不検出	10月31日	
54	10/27	パプリカ	カナダ	不検出	10月31日	
55	10/27	給食丸ごと	—	不検出	10月27日	
56	10/27	牛乳	郡山市	不検出	10月27日	
57	10/31	キャベツ	栃木県	不検出	11月1日	
58	10/31	人参	北海道	不検出	11月1日	
59	10/31	玉ねぎ	北海道	不検出	11月1日	
60	10/31	給食丸ごと	—	不検出	10月31日	

令和4年度10月 学校給食予定献立（10月3日～10月18日）

白河市立白河第一小学校

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		
3月	麦ご飯 牛乳 肉シュウマイ 韓国風のり和え チゲ汁	牛乳 肉シュウマイ ハムのり 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん ごま油	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 大根 白菜 にはらねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 21.0 g 18.5 g 2.8 g
4火	きなこ揚げパン 牛乳 県産スモークチキンと豆のサラダ アルファベットスープ	牛乳 きな粉 鶏肉 大豆 ベーコン	コッペパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも マカロニ	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし パセリ	たんぱく質 脂質 食塩相当量	613.0 g 21.2 24.8 g 1.9 g
5水	減塩メニューの日 ご飯 牛乳 さばの塩焼き 筑前煮 いも団子汁	牛乳 さば 鶏肉 豚肉 油揚げ	ごはん 里芋 こんにやく サラダ油 砂糖 いももちボール	人参 たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ いんげん 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669 kcal 30.2 g 20.8 g 1.8 g
6木	麦ご飯 牛乳 ブルコギ丼の具 バンサンスー わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム 錦糸卵 豆腐 わかめ	麦ごはん 砂糖 はちみつ ごま油 ごま はるさめ 片栗粉	にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ にはら 大根 きゅうり 人参 干しいたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 kcal 24.2 g 17.7 g 2.8 g
7金	目の愛護デー献立 きのこご飯 牛乳 ほうれん草のごまサラダ 生揚げのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ 生揚げ みそ	ごはん 砂糖 はるさめ ごま マヨネーズ ブルーベリーゼリー	人参 ごぼう まいたけ ぶなしめじ 干しいたけ きゅうり ほうれん草 大根 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 20.3 g 20.8 g 2.6 g
10月	スポーツの日					
11火	コッペパン いちご&マーガリン 手作りミートグラタン 牛乳 ワカメとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チーズ わかめ ツナ ベーコン	コッペパン マカロニ サラダ油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも いちご&マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり 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	633 kcal 26.3 g 25.3 g 3.0 g
12水	麦ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き ブロッコリーのおかか和え 鶏ごぼう汁	牛乳 豚ロース みそ かつお節 鶏肉 油揚げ	麦ごはん 里芋	にんにく キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 26.5 g 18.5 g 2.2 g
13木	小教研研究協議会のため 給食なし					
14金	2年2組バレンタイン献立 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ きゅうりとしらすの和え物 きのこスープ ココアパバロア	牛乳 鶏肉 しらす ベーコン	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 サラダ油 砂糖 ココアパバロア	生姜 にんにく 水菜 きゅうり 大根 とうもろこし 人参 キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	695 kcal 23.9 g 26.9 g 3.0 g
17月	授業参観 繰替休業日					
18火	肉うどん 牛乳 ちくわのゆかり揚げ 大学芋	牛乳 豚肉 油揚げ なんと 刻み昆布 ちくわ	ソフト麺 天ぷら粉 揚げ油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ ごぼう 人参 ねぎ 梅ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	700 kcal 22.5 g 20.7 g 3.1 g



令和4年度10月 学校給食予定献立（10月19日～10月31日）

白河市立白河第一小学校

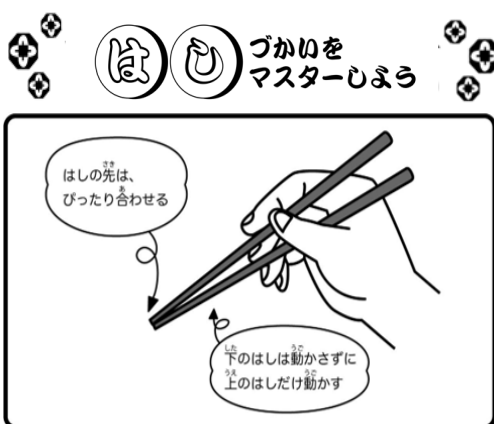
日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
19 水	🦷 ウェルかむランチ 🦷 たいめし 磯和え 小松菜のみそ汁 みそ大豆	鯛 油揚げ のり 豆腐 みそ みそ大豆	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごぼう だいこん葉 キャベツ もやし ほうれん草 人参 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 23.7 g 14.0 g 3.0 g
20 木	授業研究会のため 弁当持参日					
21 金	授業研究会のため 弁当持参日					
24 月	中華混ぜご飯 牛乳 もやしのラー油和え ワンタンスープ	牛乳 焼き豚 豚肉 ちくわ 鶏ひき肉 なた	ごはん ごま油 砂糖 ワンタン	枝豆 ぜんまい 干しいたけ ねぎ 人参 もやし 小松菜 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 24.7 g 14.1 g 2.4 g
25 火	スライス丸パン 牛乳 白身魚のフライ チーズサラダ 秋のミネストローネ クレープ	牛乳 白身魚フライ ハム チーズ ヨーグルト ベーコン 大豆	スライス丸パン 揚げ油 オリーブ油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも マカロニ クレープ	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ セロリ れんこん トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 21.9 g 28.3 g 2.4 g
26 水	麦ご飯 牛乳 ビッグ肉餃子 小松菜のナムル 麻婆豆腐	牛乳 ビッグ肉餃子 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	麦ごはん 砂糖 ごま油 ごま サラダ油 片栗粉	もやし 小松菜 人参 生姜 にんにく にら ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 kcal 28.7 g 20.6 g 2.1 g
27 木	🍁 秋の味覚献立 🍁 きのこカレーライス 牛乳 れんこんサラダ 梨ゼリー	牛乳 ツナ わかめ 豚肉 チーズ	麦ごはん 砂糖 ごま じゃがいも 梨ゼリー	れんこん 人参 きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ トマト グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 kcal 20.4 g 20.6 g 3.4 g
28 金	就学時健康診断のため 給食なし					
31 月	👹 ハローウィン献立 👹 ご飯 牛乳 鶏肉のスパイス焼き さつまいもと栗のタルト カリフラワーサラダ パンプキンポターージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム	ごはん サラダ油 バター 砂糖 さつまいもと栗のタルト	カリフラワー ブロッコリー 人参 赤パプリカ とうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 kcal 25.2 g 27.8 g 1.7 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。

※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

※市では食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。

一日あたり平均	
エネルギー	644 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	21.4 g
食塩相当量	2.5 g



「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。



もう1本のはしを、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。

