

〔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	11/1	チンゲン菜	茨城県	不検出	11月2日	
2	11/1	きゅうり	福島県	不検出	11月2日	
3	11/1	白菜	福島県	不検出	11月2日	
4	11/1	給食丸ごと	—	不検出	11月1日	
5	11/2	さつまいも	千葉県	不検出	11月4日	
6	11/2	大根	福島県	不検出	11月4日	
7	11/2	給食丸ごと	—	不検出	11月2日	
8	11/2	牛乳	郡山市	不検出	11月2日	
9	11/4	もやし	福島県	不検出	11月7日	
10	11/4	えのき	新潟県	不検出	11月7日	
11	11/4	にら	福島県	不検出	11月7日	
12	11/4	給食丸ごと	—	不検出	11月4日	
13	11/7	キャベツ	栃木県	不検出	11月8日	
14	11/7	玉ねぎ	北海道	不検出	11月8日	
15	11/7	白菜	福島県	不検出	11月8日	
16	11/7	給食丸ごと	—	不検出	11月7日	
17	11/8	人参	青森県	不検出	11月9日	
18	11/8	じゃがいも	北海道	不検出	11月9日	
19	11/8	ねぎ	福島県	不検出	11月9日	
20	11/8	給食丸ごと	—	不検出	11月8日	
21	11/9	ピーマン	茨城県	不検出	11月10日	
22	11/9	大根	福島県	不検出	11月10日	
23	11/9	木綿豆腐	福島県	不検出	11月10日	
24	11/9	給食丸ごと	—	不検出	11月9日	
25	11/10	ほうれん草	福島県	不検出	11月11日	
26	11/10	りんご	福島県	不検出	11月11日	
27	11/10	給食丸ごと	—	不検出	11月10日	
28	11/10	牛乳	郡山市	不検出	11月10日	
29	11/11	きゅうり	福島県	不検出	11月14日	
30	11/11	キャベツ	茨城県	不検出	11月14日	
31	11/11	鶏モモ肉	岩手県	不検出	11月14日	
32	11/11	給食丸ごと	—	不検出	11月11日	
33	11/14	人参	千葉県	不検出	11月15日	
34	11/14	しめじ	新潟県	不検出	11月15日	
35	11/14	チンゲン菜	茨城県	不検出	11月15日	

36	11/14	給食丸ごと	—	不検出	11月14日	
37	11/15	ねぎ	福島県	不検出	11月16日	
38	11/15	ごぼう	青森県	不検出	11月16日	
39	11/15	大根	福島県	不検出	11月16日	
40	11/15	給食丸ごと	—	不検出	11月15日	
41	11/16	もやし	福島県	不検出	11月17日	
42	11/16	ほうれん草	福島県	不検出	11月17日	
43	11/16	レンコン	茨城県	不検出	11月17日	
44	11/16	給食丸ごと	—	不検出	11月16日	
45	11/17	じゃがいも	北海道	不検出	11月18日	
46	11/17	かぶ	福島県	不検出	11月18日	
47	11/17	給食丸ごと	—	不検出	11月17日	
48	11/17	牛乳	郡山市	不検出	11月17日	
49	11/18	舞茸	北海道	不検出	11月21日	
50	11/18	玉ねぎ	北海道	不検出	11月21日	
51	11/18	セロリ	長野県	不検出	11月21日	
52	11/18	給食丸ごと	—	不検出	11月18日	
53	11/21	きゅうり	福島県	不検出	11月22日	
54	11/21	人参	千葉県	不検出	11月22日	
55	11/21	大根	福島県	不検出	11月22日	
56	11/21	なると	静岡県	不検出	11月22日	
57	11/21	給食丸ごと	—	不検出	11月21日	
58	11/22	卵	福島県	不検出	11月24日	
59	11/22	白菜	福島県	不検出	11月24日	
60	11/22	給食丸ごと	—	不検出	11月22日	
61	11/24	キャベツ	栃木県	不検出	11月28日	
62	11/24	小松菜	福島県	不検出	11月28日	
63	11/24	給食丸ごと	—	不検出	11月24日	
64	11/24	牛乳	郡山市	不検出	11月24日	
65	11/28	玉ねぎ	北海道	不検出	11月29日	
66	11/28	しめじ	新潟県	不検出	11月29日	
67	11/28	じゃがいも	北海道	不検出	11月29日	
68	11/28	給食丸ごと	—	不検出	11月28日	
69	11/29	さつまいも	千葉県	不検出	11月30日	
70	11/29	厚揚げ	福島県	不検出	11月30日	
71	11/29	給食丸ごと	—	不検出	11月29日	
72	11/30	ねぎ	福島県	不検出	12月1日	
73	11/30	人参	千葉県	不検出	12月1日	
74	11/30	さつまいも	千葉県	不検出	12月1日	
75	11/30	給食丸ごと	—	不検出	11月30日	

令和4年度11月 学校給食予定献立 (11月1日～11月15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		
1 火	キャロットパン 牛乳 チーズインハンバーグ 豆のサラダ カレーコンソメスープ	牛乳 ハム 大豆 チーズインハンバーグ ウインナー	キャロットパン 砂糖 マカロニ	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 24.7 g 22.3 g 2.4 g
2 水	麦ご飯 牛乳 みそだれ肉団子 チンゲン菜と切干大根のナムル 中華すいとん	牛乳 肉だんご わかめ 豚肉	麦ごはん 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	切干大根 チンゲン菜 人参 きゅうり 白菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 g 20.0 13.2 g 2.1 g
3 木	文化の日					
4 金	 給食試食会  麦ご飯 牛乳 鶏唐のレモン醤油かけ ひじき入り海藻サラダ 秋の味覚スープ	牛乳 鶏肉 ツナ 海藻ミックス わかめ しそひじき 鶏肉	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 さつまいも	生姜 にんにく 人参 きゅうり レモン汁 チンゲン菜 とうもろこし 大根 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	687 kcal 24.1 g 23.4 g 2.2 g
 朝食を見直そう週間 ~ 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて体が目覚める朝ごはんを目指そう! ~ 						
7 月	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き かにかま和え 辛味豆腐汁	牛乳 豚ロース かに風味かまぼこ 鶏ひき肉 豆腐 大豆ミート みそ	麦ごはん ごま油	生姜 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 もやし えのきたけ 人参 なら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 28.3 g 20.1 g 2.4 g
8 火	 いい歯の日ウェルかむランチ  米粉パン 福島コロッケ かみかみサラダ クリームスープ	福島コロッケ ソフトさきいか ベーコン 生クリーム	米粉パン 揚げ油 サラダ油 砂糖 ごま バター	キャベツ もやし 人参 きゅうり 白菜 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム 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	678 kcal 22.4 g 29.2 g 3.0 g
9 水	★ 2年1組リクエスト献立 ★ 麦ご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え なめこのみそ汁	牛乳 鮭 粉チーズ かまぼこ かつお節 豆腐 みそ	麦ごはん マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー 人参 なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 kcal 29.4 g 22.1 g 2.2 g
10 木	麦ご飯 牛乳 納豆 ビーフン炒め ごま汁	牛乳 納豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	麦ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 ビーフン さといも ごま	生姜 人参 キャベツ たけのこ 干しいたけ 青ピーマン 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 kcal 23.8 g 17.0 g 2.1 g
11 金	 地産地消献立  麦ご飯 牛乳 豚井の具 磯和え 小松菜のみそ汁 りんご	牛乳 豚肉 きざみのり 豆腐 みそ 油揚げ	麦ごはん サラダ油 こんにゃく 焼きふ 砂糖	玉ねぎ 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ もやし ほうれん草 人参 大根 小松菜 りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 24.0 g 15.4 g 2.4 g
14 月	★ 5年生リクエスト献立 ★ 麦ご飯 牛乳 とり肉の照り焼き コーンサラダ 豚汁	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん 砂糖 さといも こんにゃく	生姜 にんにく 人参 きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 kcal 27.6 g 19.3 g 2.5 g
15 火	食パン チョコ大豆クリーム キャベツメンチ 牛乳 ツナサラダ きのこスープ	牛乳 キャベツメンチ ツナ ベーコン	食パン 揚げ油 チョコ大豆クリーム サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし 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	591 kcal 20.3 g 31.1 g 3.2 g



令和4年度11月 学校給食予定献立 (11月16日～11月30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		
16 水	キムチチャーハン ごぼうサラダ トックスープ 県産一りりんごゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉 わかめ	ごはん サラダ油 マヨネーズ ねりごま トック リんごゼリー	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし 大根 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	674 kcal 22.6 g 20.9 g 2.9 g
17 木	📅 減塩メニューの日 📅 麦ご飯 きびなごのかりフライ ほうれん草のごま和え 秋野菜の煮物	牛乳 鶏肉	麦ごはん 揚げ油 ねりごま ごま 砂糖 こんにやく さといも	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう れんこん いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 19.0 g 16.8 g 1.6 g
18 金	🍁 秋の味覚献立 🍁 根菜カレー 福神和え 柿	牛乳 豚肉 チーズ	麦ごはん サラダ油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 かぶ 白菜 ぶなしめじ れんこん キャベツ きゅうり 大根 柿	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 kcal 20.4 g 21.0 g 3.4 g
21 月	きのこピラフ 人参とチーズのサラダ 肉団子入トマトスープ	牛乳 ウィナー ベーコン ミートボール チーズ	ごはん バター オリーブ油 砂糖	人参 まいたけ ぶなしめじ にんにく パセリ フロッコリー 玉ねぎ 大根 セロリ トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 18.5 g 22.4 g 2.8 g
22 火	★ 4年生リクエスト献立 ★ ワンタンメン 春巻き 春雨サラダ	牛乳 チョーシュー なると ハム	中華めん ワンタン 揚げ油 はるさめ ごま油 ごま	ほうれん草 しななく ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 kcal 23.7 g 21.3 g 3.3 g
23 水	🎵 音楽会 (給食なし) 🎵					
24 木	麦ご飯 酢豚 白菜と卵の中華のスープ いちごのパナコッタ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも いちごのパナコッタ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 青ピーマン 白菜 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 kcal 23.1 g 19.2 g 1.8 g
25 金	🎵 音楽会の練習休業日 🎵					
28 月	🍴 和食の日献立 🍴 麦ご飯 鶏肉のごまみそ焼き きのこのおひたし 大根の味噌汁	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ かつお節 わかめ 豆腐 みそ	麦ごはん 砂糖 ごま 砂糖	ほうれん草 ぶなしめじ キャベツ 人参 大根 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 27.2 g 20.1 g 2.4 g
29 火	黒糖パン ほうれん草のキッシュ キャベツのサラダ ポトフ	牛乳 卵 ベーコン チーズ 生クリーム ハム 鶏肉	黒糖パン オリーブ油 じゃがいも	ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参 きゅうり にんにく いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 22.4 g 22.1 g 2.1 g
30 水	🍴 日本型食生活献立 🍴 麦ご飯 いわしの梅煮 ひきなすり さつまいものみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 油揚げ 豆腐 みそ	麦ごはん サラダ油 砂糖 こんにやく さつまいも	人参 大根 ごぼう ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 23.1 g 15.2 g 2.6 g
					一日あたり平均	
					エネルギー	630 kcal
					たんぱく質	23.4 g
					脂質	20.6 g
					食塩相当量	2.5 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。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。