



【関辺小学校】



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	7/2	給食丸ごと	—	不検出	7月2日	
2	7/2	ピーマン	茨城県	不検出	7月3日	
3	7/2	玉ねぎ	佐賀県	不検出	7月3日	
4	7/2	きゅうり	須賀川市	不検出	7月3日	
5	7/2	豚ひき肉	福島県	不検出	7月3日	
6	7/3	給食丸ごと	—	不検出	7月3日	
7	7/3	じゃがいも	長崎県	不検出	7月4日	
8	7/3	鶏モモ肉	青森県	不検出	7月4日	
9	7/3	突きこんにゃく	西郷村	不検出	7月4日	
10	7/4	給食丸ごと	—	不検出	7月4日	
11	7/4	キャベツ	矢吹町	不検出	7月5日	
12	7/4	玉ねぎ	福島県	不検出	7月5日	
13	7/4	ポテトオーブン焼き	北海道	不検出	7月5日	
14	7/4	ベーコン	栃木県	不検出	7月5日	
15	7/5	給食丸ごと	—	不検出	7月5日	
16	7/5	もやし	栃木県	不検出	7月6日	
17	7/5	鶏ささ身	福島県	不検出	7月6日	
18	7/5	冷凍オクラ	タイ	不検出	7月6日	
19	7/6	給食丸ごと	—	不検出	7月6日	
20	7/6	長ネギ	天栄村	不検出	7月9日	
21	7/6	人参	茨城県	不検出	7月9日	
22	7/6	焼豚	福島県	不検出	7月9日	
23	7/9	給食丸ごと	—	不検出	7月9日	
24	7/9	にら	茨城県	不検出	7月10日	
25	7/9	キャベツ	矢吹町	不検出	7月10日	
26	7/9	もやし	栃木県	不検出	7月10日	
27	7/10	給食丸ごと	—	不検出	7月10日	
28	7/10	白菜	長野県	不検出	7月11日	
29	7/10	大根	岩手県	不検出	7月11日	
30	7/10	ごぼう	群馬県	不検出	7月11日	
31	7/10	板こんにゃく	西郷村	不検出	7月11日	
32	7/11	給食丸ごと	—	不検出	7月11日	
33	7/11	玉ねぎ	福島県	不検出	7月13日	
34	7/11	人参	茨城県	不検出	7月13日	
35	7/11	じゃがいも	茨城県	不検出	7月13日	
36	7/13	給食丸ごと	—	不検出	7月13日	
37	7/13	長ネギ	天栄村	不検出	7月17日	
38	7/13	キャベツ	矢吹町	不検出	7月17日	
39	7/13	きゅうり	白河市	不検出	7月17日	
40	7/13	国産野菜かき揚げ	宮城県	不検出	7月17日	
41	7/17	給食丸ごと	—	不検出	7月17日	
42	7/17	白菜	長野県	不検出	7月18日	
43	7/17	人参	茨城県	不検出	7月18日	
44	7/17	鶏モモ肉	北海道	不検出	7月18日	
45	7/17	鮭	チリ	不検出	7月18日	
46	7/18	給食丸ごと	—	不検出	7月18日	
47	7/18	しめじ	新潟県	不検出	7月19日	
48	7/18	玉ねぎ	福島県	不検出	7月19日	
49	7/18	じゃがいも	茨城県	不検出	7月19日	
50	7/18	あんかけ肉団子	山形県	不検出	7月19日	
51	7/19	給食丸ごと	—	不検出	7月19日	
52	7/19	大根	岩手県	不検出	7月20日	
53	7/19	キャベツ	矢吹町	不検出	7月20日	
54	7/19	卵	白河市	不検出	7月20日	
55	7/19	絹ごし豆腐	白河市	不検出	7月20日	
56	7/20	給食丸ごと	—	不検出	7月20日	



こんだてひょう



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価
2月	麦ご飯 牛乳 わかめとツナのあえもの 肉じゃが 果物(オレンジ)	ツナフレーク いんげん 豚モモ肉	牛乳 わかめ	麦ごはん じゃがいも しらたき 三温糖	ごま油 大豆油	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン 玉葱 干し椎茸 パレンシアオレンジ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 24 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g
3日	スパゲティナポリタン 牛乳 フレンチサラダ 野菜スープ 豆乳パンナコッタ	豚ひき肉 ロースハム ベーコン	パルメザン チーズ 牛乳 わかめ	スパゲティ 豆乳 パンナコッタ	有塩バター フレンチ ドレッシング	青ピーマン ダイストマト ブロッコリー	マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉葱	エネルギー 680 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.7 g
4日	麦ご飯 牛乳 あじフリッター 切り干し大根の煮物 イガノシツ初代のみそ汁	鶏モモ肉 油揚げ いんげん みそ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん こんにゃく 三温糖 じゃがいも	大豆油	にんじん いんげん	切り干しだいこん 干し椎茸 玉葱	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g
5日	胚芽パン 牛乳 ポテトオブン焼き(カレー風味) ゆで豚サラダ シンプルコーンポタージュ	豚モモ肉 ベーコン	牛乳	丸パン 小麦胚芽	大豆油	にんじん パセリ	キャベツ コーンクリーム 玉葱 とうもろこし	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.9 g
6日	七タメニュー わかめご飯 牛乳 皇型ハンバーグ おひたし 七タすまし汁 七タゼリー	かつお節 鶏ささ身肉 うすら卵	牛乳	麦ごはん そうめん ゼリー		ほうれん草 にんじん オクラ	もやし	エネルギー 659 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g
9日	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 五色和え あさりのみそ汁	さば みそ 焼き豚 たまご あさり 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖	ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g
10日	タンメン 牛乳 たこナゲット 温野菜	豚モモ肉 むきえび うすら卵 たこ	牛乳	中華めん かたくり粉	ごま ごま油 大豆油	にんじん にら ブロッコリー	もやし 玉葱 キャベツ 干し椎茸 にんにく カリフラワー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.5 g
11日	麦ご飯 牛乳 かみかみたこメンチ 春雨サラダ 豚汁	たこ 焼き豚 錦糸たまご 豚モモ肉 木綿豆腐 かつお節 みそ	牛乳	麦ごはん 春雨 三温糖 さといも こんにゃく	大豆油 ごま油 ごま	にんじん	もやし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん はくさい ねぎ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g
12日	全校生 お弁当の日 							
13日	ピーズカレー 牛乳 トマトマリネ メロン	豚肩肉	牛乳	麦ごはん じゃがいも 三温糖 上白糖	なたね油 オリーブ油	にんじん トマト パセリ	玉葱 にんにく メロン	エネルギー 694 kcal たんぱく質 18 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 4.3 g

今月の給食目標

《生活リズムと朝食》早起きと朝食の大切さ

白河市立岡辺小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価
17日	鶏うどん 牛乳 夏野菜のかき揚げ 大根サラダ	鶏胸肉 油揚げ ロースハム	牛乳 ちりめん じゃこ	うどん 上白糖 薄力粉 三温糖	なたね油 大豆油	こまつな にんじん かぼちゃ	ねぎ なす 玉葱 えだまめ だいこん きゅうり キャベツ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.4 g
18日	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら あおさのみそ汁	紅鮭 鶏モモ肉 さつまいも 油揚げ みそ	牛乳 あおさ 煮干	麦ごはん 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま	にんじん	れんこん はくさい	エネルギー 631 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
19日	食パン いちご&マーガリン 牛乳 ミートボール ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	食パン じゃがいも	有塩バター	ブロッコリー にんじん パセリ	いちご とうもろこし キャベツ 玉葱 ふなしめじ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.6 g
20日	7月バースデー&セレクトランチ 麦ご飯 牛乳 肉料理 or 魚料理 キャベツのサラダ 中華スープ コンポート (パインorアップル)	鶏肉 さんま ツルネ ベーコン 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	麦ごはん パン粉 三温糖	マヨネーズ なたね油	パセリ にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん とうもろこし きくらげ パインアップル りんご	エネルギー 671 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



28日	焼きそば 牛乳 シャキシャキサラダ わかめスープ ミニトマト	豚モモ肉	牛乳 わかめ	蒸し中華めん 三温糖	大豆油 なたね油	にんじん 青ピーマン こまつな ミニトマト	もやし キャベツ 玉葱 干し椎茸 れんこん だいこん むきえだまめ とうもろこし	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g
29日	麦ご飯 味のり 牛乳 鶏のごまみそマヨネーズ焼 小松菜と もやしの おかかあえ 具たくさんみそ汁	鶏胸肉 みそ かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳 味のり 煮干	麦ごはん じゃがいも	マヨネーズ ごま	パセリ こまつな にんじん ほうれん草	もやし ほんしめじ だいこん ねぎ 干し椎茸	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
30日	コッパン 牛乳 フランクソーセージ サラスパサラダ ワタンスープ 果物(オレンジ)	フランクフルト ロースハム	牛乳	コッパン サラスパ 三温糖 ワタンスープ	ごま ごま油 マヨネーズ	にんじん ほうれん草	玉葱 きゅうり とうもろこし 干し椎茸 だけのこ ねぎ パレンシアオレンジ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.3 g
31日	8月バースデーランチ 夏野菜カレー 牛乳 キャベツとリンゴのサラダ 雪見だいふく	豚モモ肉 いんげん	牛乳 アイス クリーム	麦ごはん じゃがいも 三温糖	大豆油	にんじん	なす スッキー にんにく しょうが キャベツ りんご きゅうり 玉葱	エネルギー 756 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g