

# 【釜子小学校】



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	12/3	豚もも肉	福島県	不検出	12月5日	
2	12/3	ロースハム	高崎市	不検出	12月5日	
3	12/3	もやし	郡山市	不検出	12月5日	
4	12/3	きゅうり	福島県	不検出	12月5日	
5	12/3	給食丸ごと	—	不検出	12月3日	
6	12/4	木綿豆腐	白河市	不検出	12月6日	
7	12/4	つきこんにゃく	石川町	不検出	12月6日	
8	12/4	給食丸ごと	—	不検出	12月4日	
9	12/5	生揚げ	郡山市	不検出	12月7日	
10	12/5	青ピーマン	鹿児島県	不検出	12月7日	
11	12/5	かのこいか	ペルー	不検出	12月6日	
12	12/5	給食丸ごと	—	不検出	12月5日	
13	12/6	玉ねぎ	北海道	不検出	12月10日	
14	12/6	きゅうり	福島県	不検出	12月10日	
15	12/6	チンゲン菜	静岡県	不検出	12月11日	
16	12/6	給食丸ごと	—	不検出	12月6日	
17	12/7	豚ロース肉	福島県	不検出	12月10日	
18	12/7	サケ	ロシア	不検出	12月14日	
19	12/7	給食丸ごと	—	不検出	12月7日	
20	12/10	鶏もも肉	岩手県	不検出	12月11日	
21	12/10	きゅうり	福島県	不検出	12月12日	
22	12/10	玉ねぎ	北海道	不検出	12月12日	
23	12/10	給食丸ごと	—	不検出	12月10日	
24	12/11	もやし	郡山市	不検出	12月13日	
25	12/11	にら	福島県	不検出	12月13日	
26	12/11	給食丸ごと	—	不検出	12月11日	
27	12/12	豚ひき肉	福島県	不検出	12月14日	
28	12/12	ぶなしめじ	茨城県	不検出	12月14日	
29	12/12	えのき茸	新潟県	不検出	12月14日	
30	12/12	給食丸ごと	—	不検出	12月12日	
31	12/13	さつま揚げ	宮城県	不検出	12月17日	
32	12/13	玉ねぎ	北海道	不検出	12月17日	
33	12/13	レンコン	茨城県	不検出	12月18日	
34	12/13	カットいんげん	北海道	不検出	12月17日	
35	12/13	給食丸ごと	—	不検出	12月13日	

36	12/14	ウインナー	高崎市	不検出	12月18日	
37	12/14	ほうれん草	福島県	不検出	12月19日	
38	12/14	豆腐	白河市	不検出	12月19日	
39	12/14	給食丸ごと	—	不検出	12月14日	
40	12/17	豚ひき肉	福島県	不検出	12月20日	
41	12/17	鶏ひき肉	岩手県	不検出	12月20日	
42	12/17	さばみそ煮	宮城県	不検出	12月19日	
43	12/17	むきエビ	ミャンマー	不検出	12月21日	
44	12/17	給食丸ごと	—	不検出	12月17日	
45	12/18	きゅうり	福島県	不検出	12月20日	
46	12/18	青ピーマン	茨城県	不検出	12月20日	
47	12/18	生なめこ	福島県	不検出	12月19日	
48	12/18	給食丸ごと	—	不検出	12月18日	
49	12/19	給食丸ごと	—	不検出	12月19日	
50	12/20	給食丸ごと	—	不検出	12月20日	
51	12/21	給食丸ごと	—	不検出	12月21日	



# 給食よていこんだてひょう



平成30年 12月

白河市立釜子小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もどになるもの	みどり 体の調子を整えるもどになるもの	きいろ 熱や力を出す もどになるもの	家で食べてほしい食品	栄養価			
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
3 月	ごはん 牛乳 ちくわの二色あげ にらともやしのあえ物 とん汁	焼きちくわ 牛乳 糸かつお ふた肉 豆腐 みそ あおのり	ゆかり にら もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こむぎ粉 こめ油 じゃがいも つきこんにやく	かいそう	588	22.9	14.9	2.1
4 火	切りこんぶごはん 牛乳 あじのゆずみそ焼き かおりあえ じゃがいものみそ汁	油あげ 青大豆 きんし卵 あじ 豆腐 みそ ほそ切りこんぶ 牛乳 きざみのり わかめ	にんじん ほうれん草 はくさい こまつな ねぎ	ごはん 糸こんにやく こめ油 さとう じゃがいも	くだもの	574	27.4	17.9	2.3
5 水	ピビンパ丼 牛乳 はるさめサラダ わかめスープ シューアイス	ふた肉 きんし卵 ロースハム 豆腐 きざみのり 牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん ぜんまい もやし おろしにんにく キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん ごま油 さとう こめ油 白いりごま はるさめ シューアイス	ぎょかいり い	640	22.4	22.8	1.9
6 木	<b>&lt;カミカミ献立&gt;</b> けんちんうどん 牛乳 イカのなんばんづけ ひじきとごぼうのサラダ	とり肉 豆腐 みそ いか 大豆 ひじき 牛乳	だいこん ごぼう はくさい ねぎ きゅうり にんじん	ソフトめん さとも さとう つきこんにやく こめ油 かたくり粉 マヨネーズ	きのこ	613	29.8	16.8	2.8
7 金	ごはん 牛乳 あつあげとふた肉のみそ炒め かにシューマイ こまつなのみそ汁	ふた肉 あつあげ みそ 牛乳 かにシューマイ	おろししょうが 青ピーマン キャベツ にんじん 干ししいたけ ねぎ こまつな	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	にゅうせいひん	568	21.6	16.8	1.8
10 月	ごはん 牛乳 ふた肉のしょうが焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	ふた肉 牛乳 ロースハム みそ わかめ	おろししょうが 玉ねぎ きゅうり コーン にんじん だいこん ねぎ	ごはん 白いりごま マヨネーズ じゃがいも	くだもの	637	22.2	24.4	1.9
11 火	黒パン 牛乳 タンドリーチキン カントリーサラダ オニオンスープ	とり肉 ヨーグルト 牛乳	おろしにんにく きゅうり キャベツ だいこん レモン 玉ねぎ チンゲンサイ 干ししいたけ	コッペパン くらざとう こめ油 さとう	かいそう	552	24.2	15.8	2.2
12 水	麦ごはん シーフードカレー 牛乳 海そうサラダ りんご	牛乳 海そう いか えび あさり	玉ねぎ にんじん すりおろしりんご おろししょうが おろしにんにく きゅうり キャベツ コーン りんご	麦ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	にくるい	647	18.8	16.8	2.6
13 木	塩ラーメン 牛乳 わかさぎフリッター かぼちゃのサラダ	ふた肉 なると わかめ 牛乳 わかさぎフリッター ロースハム 生クリーム	干ししいたけ キャベツ にんじん もやし ねぎ にら メンマ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	ちゅうかめん こめ油 マヨネーズ	まめるい	649	26.0	23.0	2.4
14 金	ごはん 牛乳 鮭のハンバーグ焼き もやしのひき肉炒め しみどうふのみそ汁	鮭 牛乳 みそ ふた肉 ひきわり大豆 しみどうふ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ にんじん ぶなしめじ もやし にら こまつな だいこん	ごはん さとう マロニー かたくり粉 ごま油	くだもの	577	28.6	14.9	2.1
17 月	<b>&lt;せんいたっぷり献立&gt;</b> 麦ごはん 牛乳 白花豆のコロッケ レンコンのきんぴら 白菜のみそ汁	白花豆コロッケ 牛乳 さつまあげ わかめ みそ	レンコン にんじん いんげん だいこん はくさい	麦ごはん こめ油 さとう じゃがいも	きのこ	602	18.3	14.0	1.9
18 火	コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 コーンサラダ ポトフ スイートスプリング	ウインナー 牛乳	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム スイートスプリング	コッペパン いちご&マーガリン じゃがいも	たまご	658	21.9	25.5	2.0
19 水	<b>&lt;4年生かだいかけつ希望献立&gt;</b> ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのごまあえ なめこ汁 レモンヨーグルト	さば みそ 牛乳 豆腐 ヨーグルト	ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ はくさい なめこ	ごはん 白すりごま さとう じゃがいも	にくるい	656	23.7	21.4	2.1
20 木	ミートソーススパゲティ 牛乳 たこナゲット チーズサラダ	ふた肉 とり肉 チーズ 牛乳 たこナゲット	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン トマト缶 きゅうり キャベツ コーン	スパゲティめん バター こめ油 さとう	まめるい	665	28.3	23.0	2.5
21 金	<b>&lt;クリスマス献立・セレクト給食〜ケーキ〜&gt;</b> エビピラフ 牛乳 ブロッコリーのイタリアンサラダ 豆のポターージュ クリスマスケーキ	むきえび 牛乳 白いんげん豆 生クリーム ベーコン	にんじん 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン パセリ	ごはん バター こめ油 ケーキ	かいそう	776	26.9	30.0	2.0

計15食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



12月22日から冬休みです。寒さに負けることなく、食事・運動・睡眠の望ましい生活リズムを大切に過ごしましょう。

※低・高学年については主食の量で調整しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650Kcal	21～32.5g	14～22g	2g未満

<当月平均量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
627Kcal	24.2g	19.9g	2.2g

### 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

楽しい\*  
冬休みを