

# 〔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	3/1	牛もも挽肉	オーストラリア	不検出	3月5日	
2	3/1	きゅうり	高知県	不検出	3月5日	
3	3/1	キャベツ	愛知県	不検出	3月5日	
4	3/1	給食丸ごと	—	不検出	3月1日	
5	3/4	たけのこ水煮	国内	不検出	3月6日	
6	3/4	れんこん水煮	国内	不検出	3月6日	
7	3/4	ごぼう	青森県	不検出	3月6日	
8	3/4	給食丸ごと	—	不検出	3月4日	
9	3/5	春菊	白河市	不検出	3月7日	
10	3/5	レタス	茨城県	不検出	3月7日	
11	3/5	さつまいも	茨城県	不検出	3月7日	
12	3/5	国産オレンジ(はるか)	国内	不検出	3月7日	
13	3/5	給食丸ごと	—	不検出	3月5日	
14	3/6	豚もも肉	福島県	不検出	3月8日	
15	3/6	キャベツ	愛知県	不検出	3月8日	
16	3/6	セロリー	千葉県	不検出	3月8日	
17	3/6	給食丸ごと	—	不検出	3月6日	
18	3/7	大根	神奈川県	不検出	3月11日	
19	3/7	ごぼう	青森県	不検出	3月11日	
20	3/7	ほうれん草	国内	不検出	3月12日	
21	3/7	給食丸ごと	—	不検出	3月7日	
22	3/8	エリンギ	長野県	不検出	3月12日	
23	3/8	セロリー	愛知県	不検出	3月12日	
24	3/8	白菜	茨城県	不検出	3月12日	
25	3/8	給食丸ごと	—	不検出	3月8日	
26	3/11	給食丸ごと	—	不検出	3月11日	
27	3/12	豆腐	白河市	不検出	3月14日	
28	3/12	糸こんにゃく	白河市	不検出	3月13日	
29	3/12	きゅうり	白河市	不検出	3月14日	
30	3/12	給食丸ごと	—	不検出	3月12日	

31	3/13	キャベツ	愛知県	不検出	3月15日	
32	3/13	ねぎ	天栄村	不検出	3月15日	
33	3/13	絹厚揚げ	国内	不検出	3月15日	
34	3/13	給食丸ごと	—	不検出	3月13日	
35	3/14	鶏もも肉	北海道	不検出	3月18日	
36	3/14	もやし	郡山市	不検出	3月18日	
37	3/14	万能ねぎ	静岡県	不検出	3月19日	
38	3/14	給食丸ごと	—	不検出	3月14日	
39	3/15	大根	神奈川県	不検出	3月19日	
40	3/15	白菜	茨城県	不検出	3月19日	
41	3/15	さけ	北海道	不検出	3月19日	
42	3/15	給食丸ごと	—	不検出	3月15日	
43	3/18	豆腐	白河市	不検出	3月20日	
44	3/18	豚ひき肉	福島県	不検出	3月20日	
45	3/18	大根	千葉県	不検出	3月20日	
46	3/18	白菜	茨城県	不検出	3月20日	
47	3/18	給食丸ごと	—	不検出	3月18日	
48	3/19	給食丸ごと	—	不検出	3月19日	
49	3/20	給食丸ごと	—	不検出	3月20日	



# 平成30年度 3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	赤の食品			緑の食品			黄色の食品			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				
1	金	『おひなさまにちなんだ献立』 散らすし牛乳 サワラの香味焼き 菜の花のおかかマヨあえ あさり汁 桜もち	牛乳 サワラ 卵 あさり のり かつおぶし 豆腐	しょうが にんにく 長ねぎ 菜の花 ほうれん草 もやし 人参 みつば	ごはん マヨネーズ 庄内麩 桜もち	エネルギー 791.677 たんぱく質 29.6.34.8 脂質 15.9.17.7 食塩相当量 3.5.4.2							
4	月	ごはん 牛乳 春巻き パンサンスー 肉みそスープ	牛乳 錦糸卵 ロースハム 豚ひき肉 大豆	きゅうり 白菜 人参 もやし 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん ごま油 春雨 米サラダ油 いりごま	エネルギー 703.832 Kcal たんぱく質 21.6.25.9 g 脂質 27.0.28.7 g 食塩相当量 2.5.2.9 g							
5	火	食パン 牛乳 いちごジャム 手作りハンバーグきのこソースかけ コーンサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 無添加ベーコン	しめじ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー ほうれん草 人参 玉ねぎ	食パン イチゴジャム パン粉 砂糖 でんぷん 麩	エネルギー 657.791 Kcal たんぱく質 27.2.32.5 g 脂質 23.4.27.3 g 食塩相当量 3.8.4.7 g							
6	水	ごはん 牛乳 納豆しょうゆ味 白菜ときのこのおかかあえ いりどり	牛乳 納豆 鶏肉 厚揚げ	人参 大根 しめじ ごぼう たけのこ レンコン 干しいたけ いんげん こんにゃく	ごはん ごま 砂糖 米サラダ油	エネルギー 621.730 Kcal たんぱく質 25.1.28.4 g 脂質 17.5.19.3 g 食塩相当量 1.8.2.0 g							
7	木	手作りかき揚げうどん 牛乳 海藻サラダ 国産オレンジ(はるか)	牛乳 鶏肉 なたと巻き 大豆 海藻 ロースハム	ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ 人参 春菊 みずな レタス 大根 コーン 国産オレンジ(はるか)	ソフト麺 小麦粉 ごま油 砂糖	エネルギー 624.817 Kcal たんぱく質 24.3.31.0 g 脂質 16.2.18.3 g 食塩相当量 3.3.4.0 g	小田川小 中央中 白2中3年 五箇中 東北中						
8	金	ポークカレーライス 牛乳 糸かまサラダ いちご	牛乳 糸かまぼこ 豚肉 シュレッドチーズ	キャベツ きゅうり 人参 しょうが 玉ねぎ セロリ いちご	ごはん じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 685.813 Kcal たんぱく質 22.3.25.7 g 脂質 22.5.25.8 g 食塩相当量 2.9.3.4 g							
11	月	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ ひじき煮 大根のみそ汁	牛乳 サバ ひじき 油揚げ 大豆 厚揚げ	しょうが 人参 ごぼう 干しいたけ 大根 たもぎ茸 つきこんにゃく	ごはん でんぷん 揚げ油 砂糖 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 647.778 Kcal たんぱく質 25.7.30.4 g 脂質 21.3.24.4 g 食塩相当量 2.3.2.8 g							
12	火	黒糖パン 牛乳 ポテのチーズ焼き ほうれん草サラダ 白菜スープ ももゼリー	牛乳 無添加ベーコン シュレッドチーズ 大豆 ウインナー	しめじ エリンギ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン 白菜 人参 セロリ	黒糖パン じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ ももゼリー	エネルギー 662.790 Kcal たんぱく質 22.9.27.0 g 脂質 20.0.22.9 g 食塩相当量 2.9.3.6 g							
13	水	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) レンコンサラダ のっぺい汁	牛乳 豚ひき肉 卵 チーズチャウダー 鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ レンコン 人参 きゅうり キャベツ 大根 糸こんにゃく	ごはん じゃがいも 米サラダ油 パン粉 ねりごま 里いも でんぷん	エネルギー 700.835 Kcal たんぱく質 22.9.26.6 g 脂質 21.4.24.2 g 食塩相当量 2.3.2.7 g	全中						
14	木	ごはん 牛乳 信田煮 もやしのごまあえ 豚汁	牛乳 信田煮 豚肉 豆腐	もやし キャベツ きゅうり ごぼう 大根 人参 白菜 長ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 608.712 Kcal たんぱく質 22.7.25.8 g 脂質 20.4.22.2 g 食塩相当量 1.7.2.1 g	全中3年						
15	金	ごはん 牛乳 鶏肉のタレ付け焼き 厚揚げのみそ炒め もずくかき玉汁	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ もずく 卵	長ねぎ キャベツ 人参 干しいたけ 玉ねぎ えのき 長ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 610.728 Kcal たんぱく質 27.9.32.9 g 脂質 17.7.19.7 g 食塩相当量 2.6.3.1 g	全中3年						
18	月	ごはん 牛乳 揚げギョウザ もやしのひき肉炒め 白玉中華スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉 油揚げ わかめ	人参 もやし にら 干しいたけ 小松菜	ごはん 春雨 白玉だんご でんぷん ごま油	エネルギー 623.769 Kcal たんぱく質 21.2.25.7 g 脂質 20.2.24.1 g 食塩相当量 2.0.2.5 g	全中3年						
19	火	ごはん 牛乳 サケの三味焼き キャベツのみそマヨあえ すいとん汁	牛乳 サケ ロースハム 鶏肉 油揚げ	万能ねぎ しょうが キャベツ 人参 白菜 大根 小松菜 干しいたけ	ごはん いりごま 砂糖 米サラダ油 マヨネーズ ねりごま すいとん	エネルギー 632.758 Kcal たんぱく質 28.7.34.0 g 脂質 18.2.20.4 g 食塩相当量 2.9.3.5 g	全中3年						
20	水	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ(ソース) 大根ジャコサラダ ごまみそ汁 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚ひき肉 わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 卵 豆乳	玉ねぎ 大根 人参 しめ じ 白菜 小松菜	ごはん パン粉 小麦粉 いりごま じゃがいも すりごま 揚げ油	エネルギー 729.858 Kcal たんぱく質 27.7.32.2 g 脂質 22.0.24.6 g 食塩相当量 2.6.3.0 g	全中3年						

3月給食日 14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。

小学校規準	エネルギー650Kcal	たんぱく質摂取エネルギー全体の13~20%	脂質摂取エネルギー全体の20~30%	食塩相当量2.25g以下
小学校栄養価平均	エネルギー655Kcal	たんぱく質摂取エネルギー全体の15.2%	脂質摂取エネルギー全体の27.7%	食塩相当量2.6g
中学校規準	エネルギー830Kcal	たんぱく質摂取エネルギー全体の13~20%	脂質摂取エネルギー全体の20~30%	食塩相当量2.5g以下
中学校栄養価平均	エネルギー786Kcal	たんぱく質摂取エネルギー全体の15.0%	脂質摂取エネルギー全体の23.14%	食塩相当量3.2g



学校給食の  
レシピ紹介

18日の献立から

### <もやしのひき肉炒め> 4人分

(材料)

豚ひき肉 80g  
人参 中1/2本  
もやし 150g  
マロニー 12g  
にら 40g  
ゆで大豆 12g  
しょうゆ 小さじ2  
酒 小さじ1  
みりん 小さじ1  
コンソメ 少々  
トッピング 適宜

(作り方)

- ①マロニーはゆでておく。
- ②ゆで大豆は荒いみじんぎり、人参は千切り、にらは3cmに切っておく。
- ③フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、人参、もやし、きざみ大豆、マロニーの順に入れ、Aの調味料をいれ、味を整える。
- ⑤にらをいれ、水ときでんぷんを回し入れる。

