

# 【白河市大信学校給食センター】



日立アロ食品放射能測定システム 検査機器 シンチレーション検出器  
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	2/3	給食丸ごと	—	不検出	2月3日	
2	2/3	いわし開き(粉付き)	北海道	不検出	2月3日	
3	2/3	もやし	郡山市	不検出	2月3日	
4	2/3	豆腐	矢吹町	不検出	2月3日	
5	2/3	法蓮草	西郷村	不検出	2月3日	
6	2/3	大根	白河市大信	不検出	2月3日	
7	2/3	つきこんにゃく	石川町	不検出	2月3日	
8	2/4	給食丸ごと	—	不検出	2月4日	
9	2/4	生揚げ	郡山市	不検出	2月4日	
10	2/4	鶏むね肉	宮城県	不検出	2月4日	
11	2/4	白菜	白河市大信	不検出	2月4日	
12	2/5	給食丸ごと	—	不検出	2月5日	
13	2/5	いか切身	ペルー	不検出	2月5日	
14	2/5	ドレッシング(ナムル)	埼玉県	不検出	2月5日	
15	2/5	豚挽肉	福島県	不検出	2月5日	
16	2/5	もやし	福島県	不検出	2月5日	
17	2/5	法蓮草	西郷村	不検出	2月5日	
18	2/5	にら	白河市大信	不検出	2月5日	
19	2/6	給食丸ごと	—	不検出	2月6日	
20	2/6	玉ねぎ	北海道	不検出	2月6日	
21	2/6	人参	千葉県	不検出	2月6日	
22	2/6	キャベツ	千葉県	不検出	2月6日	
23	2/6	きゅうり	栃木県	不検出	2月6日	
24	2/7	給食丸ごと	—	不検出	2月7日	
25	2/7	鶏むね肉(小間)	青森県	不検出	2月7日	
26	2/7	鶏卵	福島県	不検出	2月7日	
27	2/7	小松菜	茨城県	不検出	2月7日	
28	2/7	大根	白河市大信	不検出	2月7日	
29	2/7	ねぎ	白河市大信	不検出	2月7日	
30	2/7	ソフト麺	玉川村	不検出	2月7日	
31	2/7	国産大豆	福島県	不検出	2月10日	
32	2/10	給食丸ごと	—	不検出	2月10日	
33	2/10	豆乳	愛知県	不検出	2月10日	
34	2/10	鶏むね肉	北海道	不検出	2月10日	

35	2/10	キャベツ	千葉県	不検出	2月10日	
36	2/10	ごぼう	青森県	不検出	2月10日	
37	2/12	給食丸ごと	—	不検出	2月12日	
38	2/12	豚ロース肉	福島県	不検出	2月12日	
39	2/12	法蓮草	西郷村	不検出	2月12日	
40	2/12	大根	白河市大信	不検出	2月12日	
41	2/12	ねぎ	白河市大信	不検出	2月12日	
42	2/13	給食丸ごと	—	不検出	2月13日	
43	2/13	たら切身	アメリカ	不検出	2月13日	
44	2/13	人参	千葉県	不検出	2月13日	
45	2/13	鶏卵	福島県	不検出	2月13日	
46	2/13	万能ねぎ	福岡県	不検出	2月13日	
47	2/13	もやし	郡山市	不検出	2月13日	
48	2/13	白菜	白河市大信	不検出	2月13日	
49	2/13	ポテトフレーク	オーストラリア	不検出	2月14日	
50	2/14	給食丸ごと	—	不検出	2月14日	
51	2/14	鶏むね肉	北海道	不検出	2月14日	
52	2/14	玉ねぎ	北海道	不検出	2月14日	
53	2/14	きゅうり	栃木県	不検出	2月14日	
54	2/14	じゃがいも	北海道	不検出	2月14日	
55	2/14	法蓮草	西郷村	不検出	2月14日	
56	2/14	アップルパン	白河市表郷	不検出	2月14日	
57	2/17	給食丸ごと	—	不検出	2月17日	
58	2/17	白花豆コロッケ	静岡県	不検出	2月17日	
59	2/17	さつま揚げ	宮城県	不検出	2月17日	
60	2/17	人参	千葉県	不検出	2月17日	
61	2/17	玉ねぎ	北海道	不検出	2月17日	
62	2/17	にら	白河市大信	不検出	2月17日	
63	2/18	給食丸ごと	—	不検出	2月18日	
64	2/18	鶏むね肉	岩手県	不検出	2月18日	
65	2/18	きゅうり	栃木県	不検出	2月18日	
66	2/18	水菜	中島村	不検出	2月18日	
67	2/18	白菜	白河市大信	不検出	2月18日	
68	2/18	生揚げ	矢吹町	不検出	2月18日	
69	2/19	給食丸ごと	—	不検出	2月19日	
70	2/19	鮭切身	ロシア	不検出	2月19日	
71	2/19	鶏むね肉(小間)	青森県	不検出	2月19日	
72	2/19	もやし	郡山市	不検出	2月19日	
73	2/19	大根	神奈川県	不検出	2月19日	
74	2/19	豆腐	矢吹町	不検出	2月19日	
75	2/19	ねぎ	白河市大信	不検出	2月19日	
76	2/19	糸こんにゃく	石川町	不検出	2月19日	
77	2/19	マカロニ シェル	群馬県	不検出	2月21日	

78	2/20	給食丸ごと	—	不検出	2月20日	
79	2/20	糸かまぼこ	茨城県	不検出	2月20日	
80	2/20	豚もも肉(小間)	福島県	不検出	2月20日	
81	2/20	人参	千葉県	不検出	2月20日	
82	2/20	キャベツ	千葉県	不検出	2月20日	
83	2/21	給食丸ごと	—	不検出	2月21日	
84	2/21	鶏もも肉	北海道	不検出	2月21日	
85	2/21	玉ねぎ	北海道	不検出	2月21日	
86	2/21	じゃがいも	北海道	不検出	2月21日	
87	2/21	セロリー	茨城県	不検出	2月21日	
88	2/21	炒り卵	愛知県	不検出	2月25日	
89	2/25	給食丸ごと	—	不検出	2月25日	
90	2/25	かつお糸削り	静岡県	不検出	2月25日	
91	2/25	キャベツ	千葉県	不検出	2月25日	
92	2/25	いちご	福島県	不検出	2月25日	
93	2/25	しらたき	石川町	不検出	2月25日	
94	2/25	ねぎ	白河市大信	不検出	2月25日	
95	2/26	給食丸ごと	—	不検出	2月26日	
96	2/26	絞り豆腐	福島県	不検出	2月26日	
97	2/26	豚ひき肉	福島県	不検出	2月26日	
98	2/26	鶏挽肉	青森県	不検出	2月26日	
99	2/26	鶏卵	福島県	不検出	2月26日	
100	2/26	もやし	郡山市	不検出	2月26日	
101	2/26	人参	千葉県	不検出	2月26日	
102	2/27	給食丸ごと	—	不検出	2月27日	
103	2/27	蓮根水煮	茨城県	不検出	2月27日	
104	2/27	ごぼう	青森県	不検出	2月27日	
105	2/27	大根	神奈川県	不検出	2月27日	
106	2/27	きゅうり	栃木県	不検出	2月27日	
107	2/27	豆腐	矢吹町	不検出	2月27日	
108	2/28	給食丸ごと	—	不検出	2月28日	
109	2/28	鶏もも肉	宮城県	不検出	2月28日	
110	2/28	豚ロース肉	福島県	不検出	2月28日	
111	2/28	キャベツ	千葉県	不検出	2月28日	
112	2/28	玉ねぎ	北海道	不検出	2月28日	
113	2/28	じゃがいも	北海道	不検出	2月28日	
114	2/28	おろししょうが	岩手県	不検出	3月2日	
115	2/28	おろしにんにく	岩手県	不検出	3月2日	
116	2/28	むきえび	ミャンマー	不検出	3月3日	
117	2/28	すしのこ	奈良県	不検出	3月3日	



# 令和2年 2月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日曜	献立名	献立内容	献立イラスト	【栄養価】				家で食べてほしい食品	お休みの学校
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
3月	麦ごはん	いわしのかばやき ほうれんそうのおひたし けんちん汁	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はくさい	かたくりこ サラダ油 さとう ごま さとも	529 22.5 21.9 1.67 665 26.6 26.1 2.09 841 32.7 30.8 2.58	くだもの	
4火	ごはん	とりにくのカレーやき マカロニサラダ はくさいみそ汁	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー キャベツ はくさい たまねぎ えのきだけ	ごむぎこ マカロニ マヨネーズ	503 19.8 19.3 1.87 649 25.1 23.8 2.33 813 30.1 27.5 2.77	かいそう	
5水	ごはん	イカのこうみやき ナムル にくみそスープ	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	いか ぶたにく ねぎ にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にら しょうが	ごま油 はるさめ	412 18.4 11.8 1.32 533 23.4 14.2 1.73 673 28.2 15.7 2.21	大豆製品	
6木	ごはん	はっほうさい ギョーザ コーンサラダ	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	たまねぎ はくさい ほししいだけ だけのこ ちんげんさい キャベツ きゅうり にんじん コーン	サラダ油 さとう かたくり粉 オリーブオイル	491 25.0 15.3 1.58 665 32.7 20.2 2.19 809 38.0 21.9 2.47	さかな	
7金	ごもくうどん (ソフトめん)	ちくわのいそべあげ あおなのあえもの	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	とりにく あぶらあげ なたと ちくわ のり たまご かまぼこ	さとう ごむぎこ サラダ油	517 21.6 18.3 2.22 657 27.4 22.4 2.85 845 34.3 25.8 3.7	いも類	
10月	ごはん	とりにくのゴマてりやき ブロッコリーサラダ こじる	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン ごぼう だいこん	ごま さとう マヨネーズ さとも	477 20.8 16.4 1.52 619 26.4 20.3 1.9 780 31.9 23.4 2.25	かいそう	
11火	「建国記念の日」								
12水	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ひじきとツナのサラダ だいこんみそ汁	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう だいこん ねぎ わかめ	ごむぎこ	469 19.7 17.7 1.48 617 25.5 22.7 1.89 777 30.6 26.4 2.22	小魚	
13木	ごはん	タラのやくのみやき アーモンドあえ はくさいスープ	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	ねぎ にんにく もやし ほうれんそう はくさい ほししいだけ にんじん	ごま油 ごま さとう かたくり粉	423 20.8 13.0 1.61 543 25.8 15.7 2 682 30.6 17.5 2.36	くだもの	
14金	アップルパン	とりにくのポテトやき まめサラダ コンソメスープ	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	りんご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう えだまめ	じゃがいも マヨネーズ	512 20.8 17.9 1.81 677 27.0 22.5 2.41 818 32.3 26.0 2.97	さかな	
17月	ごはん	しらはな豆ロック きりぼしだいこんのいために しみとうふみそ汁	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	きりぼしだいこん にんじん しいだけ たまねぎ ニラ	サラダ油 パン粉 ごむぎこ マンナン さとう じゃがいも	513 16.0 17.6 1.5 648 19.9 21.3 1.89 835 24.6 24.7 2.3	種実類	
18火	ごはん	とりにくのこうそうやき はるさめサラダ なまあげみそ汁	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	にんじん もやし きゅうり みすな はくさい ねぎ	パン粉 オリーブ油 はるさめ ごま ごま油 さとう	455 19.8 15.1 1.53 590 25.3 18.5 1.97 742 30.5 21.0 2.33	小魚	
19水	減塩給食 ごはん	サクのあげびたし いそあえ のっぺい汁	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	しょうが にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ しらたき	かたくりこ サラダ油 さとう ごま さとも	496 21.2 19.4 1.28 639 26.9 23.7 1.59 799 32.3 27.1 1.88	きのこ	
20木	麦ごはん	ハッシュドポーク かいそうサラダ ふくしまなしゼリー	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	たまねぎ にんじん マッシュルーム まいだけ グリンピース キャベツ コーン	サラダ油 ゼリー	536 15.7 15.4 2.8 675 19.7 18.9 3.48 838 23.6 21.5 4.22	いも類	
21金	食パン 県産ももジャム	とりにくのレモンソース イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	レモン ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ セロリー パセリ にんにく トマト	かたくりこ サラダ油 さとう マカロニ じゃがいも オリーブオイル	512 20.6 17.1 2.34 687 29.8 22.7 3.11 821 35.3 26.1 3.83	さかな	大屋小
24月	「振替休日」								
25火	そぼろごはん	ブロッコリーのおかかマヨあえ とん汁 いちご	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	しょうが グリンピース ブロッコリー にんじん キャベツ にんにく だいこん ごぼう しらたき ねぎ いちご	さとう マヨネーズ サラダ油 さとも ごま油	458 20.3 18.4 1.37 597 25.4 22.4 1.8 756 30.3 25.5 2.13	かいそう	
26水	ごはん	とうふのハンバーグ もやしのゴマすあえ やさいスープ	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	たまねぎ だいこん もやし にんじん たまご あぶらあげ わかめ きゅうり キャベツ	パン粉 ごま さとう ごま油 じゃがいも サラダ油	489 20.8 17.5 1.64 622 25.7 21.1 2.05 787 31.3 24.7 2.48	小魚	
27木	ごはん	アジフリッター こんさいサラダ なめこ汁	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	レンコン ごぼう だいこん きゅうり かんてん なめこ ねぎ	サラダ油 ごま	475 15.6 19.2 1.31 646 21.5 25.7 1.79 834 27.0 31.3 2.17	くだもの	
28金	こくとうパン	とりにくのてりやき コールスローサラダ コーンポタージュ	牛乳	おもちに血や肉など体をつくる ものになるもの	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー クリームコーン	さとう じゃがいも バター ごむぎこ	571 22.3 23.0 1.87 723 26.8 27.2 2.48 884 32.1 31.9 3.06	きのこ	信夫一小

★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

## 子どものころからの減塩が大切です!

「ふくしま ベジ・ファースト」をご存じでしょうか。「野菜を先に食べる事で生活習慣病を予防しよう」を目標に、野菜を食べる習慣を身に付けて、バランスの良い食生活の実践につなげて欲しいと思います。

また、野菜を食べる習慣と同じように意識して頂きたい事が、「減塩」です。

生活習慣病の原因の一つに、食塩(ナトリウム)のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では1日当たり、成人で男性8g未満、女性7g未満の目標値を定めています。多くの方が目標値を上回っている現状があります。

大人になってから食習慣を変えるのは簡単な事ではありませんので、子供の頃から薄味に慣れる事が大切です。減塩を意識し、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか?

	塩分基準値				
12月栄養価平均(幼稚園)	491	20.1	17.5	1.7	2.0
(小学校)	636	25.6	21.6	2.2	2.0
(中学校)	796	30.9	24.9	2.66	2.5

※塩分基準値は「学校給食実施基準」により設定されています。

### 「減塩給食」の日 (2月19日)

調味料に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べてみましょう。

