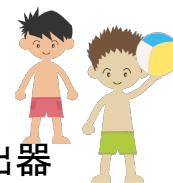


# 〔白河第二小学校〕



テクノエーピーTN300Bベクレルモニター 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	8/20	レタス	長野県	不検出	8月20日	
2	8/20	メロン	青森県	不検出	8月20日	
3	8/20	もやし	郡山市	不検出	8月21日	
4	8/20	鶏モモ肉	岩手県	不検出	8月21日	
5	8/20	給食丸ごと	—	不検出	8月20日	
6	8/21	キャベツ	岩手県	不検出	8月24日	
7	8/21	小松菜	石川町	不検出	8月24日	
8	8/21	米飯(麦ごはん)	白河市	不検出	8月21日	
9	8/21	給食丸ごと	—	不検出	8月21日	
10	8/24	ほうれん草	会津若松市	不検出	8月25日	
11	8/24	ぶどう	福島県	不検出	8月25日	
12	8/24	豆腐	白河市	不検出	8月26日	
13	8/24	給食丸ごと	—	不検出	8月24日	
14	8/25	ねぎ	岩手県	不検出	8月26日	
15	8/25	ピーマン	福島県	不検出	8月26日	
16	8/25	鶏モモ挽肉	岩手県	不検出	8月26日	
17	8/25	給食丸ごと	—	不検出	8月25日	
18	8/26	鶏卵	浅川町	不検出	8月26日	
19	8/26	玉ねぎ	北海道	不検出	8月27日	
20	8/26	豚モモ肉	福島県	不検出	8月27日	
21	8/26	米飯(麦ごはん)	白河市	不検出	8月26日	
22	8/26	給食丸ごと	—	不検出	8月26日	
23	8/27	生鮭	北海道	不検出	8月27日	
24	8/27	きゅうり	岩瀬郡	不検出	8月28日	
25	8/27	なす	福島県	不検出	8月31日	
26	8/27	じゃがいも	北海道	不検出	8月31日	
27	8/27	給食丸ごと	—	不検出	8月27日	
28	8/28	給食丸ごと	—	不検出	8月28日	
29	8/31	人参	北海道	不検出	9月1日	
30	8/31	キャベツ	岩手県	不検出	9月1日	
31	8/31	ロースハム	群馬県	不検出	9月1日	
32	8/31	給食丸ごと	—	不検出	8月31日	

# 8月学校給食予定献立表



白河市立白河第二小学校

令和2年 8月

日	献立名	あか 血や肉など体をつくる ものになるもの	みどり 体の調子を整えるものになるもの	きいろ 熱や力を出す ものになるもの	家で食 べてほ い食 品	栄養価 エネルギー 食塩 たんぱく質 脂質
19	第二学期始業式					
20	食パン ラ・フランスジャム かぼちゃグラタン くきわかめサラダ ミルファンティ 赤肉メロン	牛乳 ふた肉 チーズ くきわかめ たまご ベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん コーン レタス きゅうり パセリ 赤肉メロン	パン ジャム 小麦粉 米油 パン粉	大豆製品	E: 650 kcal P: 27.9 g F: 22.6 g
21	青じそごはん とり照り焼き 春雨サラダ 五目汁	牛乳 とり肉 ハム わかめ 油揚げ みそ	ニンニク ショウガ 青じそ もやし にんじん きゅうり 大根 小松菜 ねぎ	麦ごはん ごま油 さとう じゃがいも	さかな	E: 558 kcal P: 23.1 g F: 13.1 g
24	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ 塩昆布和え なめこ汁	牛乳 とうふ とり肉 昆布 みそ	ショウガ 玉ねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 大根 なめこ	麦ごはん 米油 でんぷん さとう ごま じゃがいも	たまご	E: 648 kcal P: 24.9 g F: 19.1 g
25	ぎつねうどん(ソフトめん) 豚しゃぶサラダ 小玉すいか	牛乳 とり肉 油揚げ ふた肉 海藻	ごぼう 干しいたけ にんじん ほうれん草 ねぎ レタス 水菜 キャベツ ピーマン すいか	麦ごはん さとう 米油	大豆製品	E: 598 kcal P: 28.8 g F: 13.5 g
26	麦ごはん 厚焼き玉子 野菜炒め わかめ汁	牛乳 たまご とり肉 ふた肉 わかめ とうふ みそ	にんじん ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン ねぎ	麦ごはん さとう 米油	肉類	E: 602 kcal P: 22.4 g F: 19.5 g
27	黒糖パン 鮭のハーブ焼き フレンチサラダ ポークビーンズ	牛乳 鮭 大豆 金時豆 ふた肉	パセリ 玉ねぎ にんじん パセリ レタス ブロッコリー キャベツ	パン 黒糖 さとう じゃがいも 米油	たまご	E: 612 kcal P: 29.9 g F: 18.8 g
28	ハッシュドビーフ(麦ごはん) わかめサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 わかめ ヨーグルト	ショウガ ニンニク セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり コーン キャベツ	麦ごはん 米油 さとう クリーム	さかな	E: 674 kcal P: 23.9 g F: 20.3 g
31	麦ごはん カジキカツ ふた肉となすのみそ炒め 小松菜汁	牛乳 カジキ ふた肉 みそ とうふ	なす 玉ねぎ にんじん ピーマン エリンギ 青じそ 小松菜 大根 しめじ	麦ごはん 米油 さとう じゃがいも	たまご	E: 628 kcal P: 27.7 g F: 16.7 g

★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E(エネルギー):kcal、P(たんぱく質):g、F(脂質):g、塩(食塩):gです。  
 小学校の基準量は、3~4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質21.0g、食塩2.3gです。  
 今月の平均栄養量は、エネルギー622kcal、たんぱく質26.1g、脂質18.0g、食塩2.3gです。  
 ※ 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。

## ★毎日とりたい野菜料理について★

病気を予防するために食べたい野菜の量は、成人ひとり1日あたり350g以上(「健康日本21」厚生労働省)です。

小鉢ひとつ分で約70g、大皿一皿で約100gの野菜が入っています。1回の食事で1~2皿、3食で4~5皿食べれば、野菜350gを食べることができます。

かぼちゃ 70g  
砂糖 小さじ2  
醤油 小さじ1/2  
だし 50cc

①かぼちゃは種をのぞき一口大に切って、水を通す。  
②鍋にかぼちゃとだしと調味料を入れて煮る。

【美味しくするポイント】  
冷凍かぼちゃの場合は、煮立たせた調味料の中に皮目を下にして入れて煮る。

**かぼちゃの甘煮(1人分)**

サラダ菜 1枚  
キャベツ 30g  
きゅうり 20g  
ミニトマト 20g  
ドレッシング 大さじ1

①野菜は洗い、キャベツは線切にして水にさらす。きゅうりは斜め切りにする。  
②盛り合わせる

【美味しくするポイント】  
キャベツは水につけてシャッキリさせる

**野菜サラダ(1人分)**

油揚げ 5g  
人参 10g  
大根 50g  
ごぼう 10g  
だし汁 150cc  
醤油 小さじ1/2  
塩 ひとつまみ

①人参と大根はイチョウ切り、ごぼうは斜め切り、油揚げは短冊切りにする。  
②出し汁で①の野菜が柔らかくなるまで煮、油揚げを加えて調味する。

【美味しくするポイント】  
鯉節と昆布でとっただしを使うと美味しい

**根菜汁(1人分)**

豚バラ肉 30g  
キャベツ 40g  
ピーマン 20g  
長ネギ 10g  
油 小さじ1  
にんにく・生姜 適量  
味噌・砂糖・醤油・酒 各小さじ1/2  
豆板醤 小さじ1/4  
ごま油 少々

①豚肉、キャベツ、ピーマンは一口大、ネギは斜め切り、にんにくと生姜は薄切りにする。  
②フライパンに油を温め、にんにくと生姜を炒め香りが出たら、肉、ネギを炒める。  
③肉が焼けたら、混ぜた調味料を加え、キャベツとピーマンを加えてざっと炒め、ごま油をたらす。

【美味しくするポイント】  
キャベツは手でちぎってもOK。フライパンに入れてから炒めすぎないようにする。

**ホイコーロー(1人分)**



もやし 30g  
ほうれん草 30g  
人参 10g  
<調味料・5人分>  
ごま油 小さじ2  
いりごま 小さじ1.5  
塩 ひとつまみ  
醤油 小さじ1  
砂糖 小さじ1

①野菜は洗い、ほうれん草は3cm、人参は線切りにする。  
②人参は水から入れて火にかけ、沸騰したらもやし、ほうれん草の順に加えひと煮立ちでザルにあけて水につけ、水気を絞る。  
③②を調味料で和える。

【美味しくするポイント】  
野菜はシャキッと茹でて、水気を絞る

**3色ナムル(1人分)**