

〔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	8/17	大根	岩手県	不検出	8月19日	
2	8/17	ニラ	茨城県	不検出	8月19日	
3	8/17	鶏ひき肉	岩手県	不検出	8月19日	
4	8/18	じゃがいも	北海道	不検出	8月20日	
5	8/18	人参	北海道	不検出	8月20日	
6	8/18	ほうれん草	九州	不検出	8月19日	
7	8/19	レタス	長野県	不検出	8月21日	
8	8/19	牛ひき肉	オーストラリア	不検出	8月21日	
9	8/19	給食丸ごと	—	不検出	8月19日	
10	8/20	白菜	長野県	不検出	8月24日	
11	8/20	もやし	郡山市	不検出	8月24日	
12	8/20	給食丸ごと	—	不検出	8月20日	
13	8/21	キャベツ	岩手県	不検出	8月25日	
14	8/21	豆腐	白河市	不検出	8月24日	
15	8/21	給食丸ごと	—	不検出	8月21日	
16	8/24	つきこんにゃく	白河市	不検出	8月26日	
17	8/24	鶏もも肉	岩手県	不検出	8月26日	
18	8/24	給食丸ごと	—	不検出	8月24日	
19	8/25	キュウリ	福島県	不検出	8月27日	
20	8/25	ねぎ	福島県	不検出	8月27日	
21	8/25	錦糸卵	国内	不検出	8月27日	
22	8/25	給食丸ごと	—	不検出	8月25日	
23	8/26	人参	北海道	不検出	8月28日	
24	8/26	絹厚揚げ	国内	不検出	8月31日	
25	8/26	給食丸ごと	—	不検出	8月26日	
26	8/27	キャベツ	岩手県	不検出	8月31日	
27	8/27	大根	岩手県	不検出	8月31日	
28	8/27	豚ロース肉	福島県	不検出	8月31日	
29	8/27	給食丸ごと	—	不検出	8月27日	
30	8/28	じゃがいも	北海道	不検出	9月1日	
31	8/28	人参	北海道	不検出	9月1日	
32	8/28	給食丸ごと	—	不検出	8月28日	
33	8/31	きゅうり	須賀川市	不検出	9月2日	
34	8/31	白菜	長野県	不検出	9月2日	
35	8/31	給食丸ごと	—	不検出	8月31日	



令和2年 8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		
19 水	ごはん 牛乳 コーンシューマイ ナムル 四川風マーボー豆腐 はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 豆腐 コーンシューマイ	ほうれん草 大根 にんじん しょうが 干しいたけ いんげん ねぎ にら	ごはん 砂糖 ごま油 いりごま でんぶん 米サラダ油	エネルギー 801・916 Kcal たんぱく質 27.6・31.5 g 脂質 24.5・27.0 g 食塩相当量 2.6・2.9 g	白三小 白四小 みさか小 五箇中 東北中 南中
20 木	ポークカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ	キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ きゅうり しょうが セロリー パセリ みかん	ごはん じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 682・807 Kcal たんぱく質 20.9・24.0 g 脂質 21.8・24.5 g 食塩相当量 2.6・3.0 g	五箇中
21 金	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ フレンチサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 わかめ	えのきたけ 玉ねぎ レタス サラダ菜 キャベツ きゅうり 大根 小松菜	ごはん パン粉 じゃがいも 砂糖 でんぶん 米サラダ油	エネルギー 625・749 Kcal たんぱく質 24.0・28.2 g 脂質 20.4・23.3 g 食塩相当量 2.2・2.7 g	五箇中 東北中 南中
24 月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き もやしのひき肉炒め 豆腐のみそ汁 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 わかめ	にんじん パセリ もやし にら えのきたけ 白菜	ごはん 白すりごま マヨネーズ マロニー でんぶん ごま油	エネルギー 609・724 Kcal たんぱく質 26.8・31.5 g 脂質 17.4・19.6 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	
25 火	食パン 牛乳 リッチなカレーコロッケ ひじきとツナのサラダ ファイバースープ	牛乳 ひじき ツナ 無添加ベーコン	みずな にんじん フロッコリー キャベツ 小松菜 しめじ	食パン マヨネーズ 揚げ油	エネルギー 618・719 Kcal たんぱく質 24.0・27.8 g 脂質 22.5・24.8 g 食塩相当量 3.5・4.1 g	
26 水	ごはん 牛乳 信田煮 茎わかめのきんぴら すいとん汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 茎わかめ 信田煮	ごぼう にんじん こんにゃく 白菜 大根 小松菜 干しいたけ つきこんにゃく	ごはん 白いりごま 砂糖 すいとん 米サラダ油	エネルギー 633・742 Kcal たんぱく質 22.6・25.7 g 脂質 19.6・21.2 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	
27 木	ジャージャー麺 牛乳 ギョウザ パンサンスー 桃ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 錦糸卵 チキンハム	キャベツ にんじん もやし ねぎ 干しいたけ いんげん きゅうり しょうが	中華めん 春雨 ごま油 砂糖	エネルギー 707・934 Kcal たんぱく質 29.1・39.0 g 脂質 20.9・25.2 g 食塩相当量 2.9・3.7 g	中央中
28 金	ごはん 牛乳 さわらのサラサ揚げ 塩こんぶあえ 小松菜のみそ汁	牛乳 さわら こんぶ 油揚げ	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが 小松菜 しめじ	ごはん じゃがいも ごま油 揚げ油	エネルギー 562・673 Kcal たんぱく質 21.6・25.4 g 脂質 17.6・19.9 g 食塩相当量 1.7・2.1 g	中央中
31 月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目ビーフン 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 生揚げ 無添加ベーコン	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 干しいたけ 大根 たもぎたけ	ごはん ビーフン 白いりごま 砂糖 米サラダ油 じゃがいも ごま油	エネルギー 642・778 Kcal たんぱく質 24.3・28.9 g 脂質 22.8・26.6 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	五箇中

(8月給食日 9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。



学校給食のレシピ紹介

8月24日の献立より

<もやしのひき肉炒め>

○材料 4人分

豚ひき肉 80g
トーパンジャン 適宜
人参 中2/3本
もやし 150g
マロニー 10g
にら 1/2束
ゆで大豆 10g

しょうゆ 大さじ2/3
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
中華だし 少々
でんぶん 小さじ1
ごま油 小さじ1

} A

小学校栄養価平均 エネルギー652Kcal たんぱく質24.5g 脂肪20.8g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー781Kcal たんぱく質29.1g 脂肪23.6g 食塩相当量3.0g

○作り方

- ①もやしは洗っておく。
- ②にんじんは干切り、にらは3cmに切っておく。
- ③ゆで大豆はみじん切りにする。
- ④マロニーはゆでて、5cmに切る。
- ⑤フライパンにごま油とトーパンジャンを入れ、豚ひき肉を炒める。
- ⑥⑤に、にんじん、もやし、③④を入れ、炒め、Aの調味料で味付けし、にらを入れる。
- ⑦でんぶんを適宜の水で溶き、回し入れる。

