

# 〔表郷中学校〕



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  | 11/4  | もやし   | 福島県   | 不検出 | 11月6日  |    |
| 2  | 11/4  | ねぎ    | 白河市表郷 | 不検出 | 11月6日  |    |
| 3  | 11/4  | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月4日  |    |
| 4  | 11/5  | 人参    | 北海道   | 不検出 | 11月9日  |    |
| 5  | 11/5  | ねぎ    | 白河市表郷 | 不検出 | 11月9日  |    |
| 6  | 11/5  | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月5日  |    |
| 7  | 11/9  | 大根    | 白河市表郷 | 不検出 | 11月11日 |    |
| 8  | 11/9  | 洗い里いも | 福島県   | 不検出 | 11月11日 |    |
| 9  | 11/9  | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月9日  |    |
| 10 | 11/10 | 玉ねぎ   | 北海道   | 不検出 | 11月12日 |    |
| 11 | 11/10 | キャベツ  | 福島県   | 不検出 | 11月12日 |    |
| 12 | 11/10 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月10日 |    |
| 13 | 11/11 | もやし   | 福島県   | 不検出 | 11月13日 |    |
| 14 | 11/11 | じゃがいも | 北海道   | 不検出 | 11月13日 |    |
| 15 | 11/11 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月11日 |    |
| 16 | 11/12 | 木綿豆腐  | 白河市表郷 | 不検出 | 11月16日 |    |
| 17 | 11/12 | 人参    | 青森県   | 不検出 | 11月16日 |    |
| 18 | 11/12 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月12日 |    |
| 19 | 11/13 | 鶏モモ   | 岩手県   | 不検出 | 11月17日 |    |
| 20 | 11/13 | ねぎ    | 白河市表郷 | 不検出 | 11月17日 |    |
| 21 | 11/13 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月13日 |    |
| 22 | 11/16 | にら    | 茨城県   | 不検出 | 11月18日 |    |
| 23 | 11/16 | 大根    | 福島県   | 不検出 | 11月18日 |    |
| 24 | 11/16 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月16日 |    |
| 25 | 11/17 | 玉ねぎ   | 北海道   | 不検出 | 11月19日 |    |
| 26 | 11/17 | キャベツ  | 福島県   | 不検出 | 11月19日 |    |
| 27 | 11/17 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月17日 |    |
| 28 | 11/18 | 鶏モモ   | 岩手県   | 不検出 | 11月20日 |    |
| 29 | 11/18 | なめこ   | 福島県   | 不検出 | 11月20日 |    |
| 30 | 11/18 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月18日 |    |
| 31 | 11/19 | 木綿豆腐  | 白河市表郷 | 不検出 | 11月24日 |    |

|    |       |       |       |     |        |  |
|----|-------|-------|-------|-----|--------|--|
| 32 | 11/19 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月19日 |  |
| 33 | 11/20 | しらたき  | 茨城県   | 不検出 | 11月25日 |  |
| 34 | 11/20 | 大根    | 白河市表郷 | 不検出 | 11月25日 |  |
| 35 | 11/20 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月20日 |  |
| 36 | 11/24 | キャベツ  | 福島県   | 不検出 | 11月26日 |  |
| 37 | 11/24 | 卵     | 中島村   | 不検出 | 11月26日 |  |
| 38 | 11/24 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月24日 |  |
| 39 | 11/25 | じゃがいも | 北海道   | 不検出 | 11月27日 |  |
| 40 | 11/25 | 人参    | 千葉県   | 不検出 | 11月27日 |  |
| 41 | 11/25 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月25日 |  |
| 42 | 11/26 | 豚バラ   | 福島県   | 不検出 | 11月30日 |  |
| 43 | 11/26 | ねぎ    | 白河市表郷 | 不検出 | 11月30日 |  |
| 44 | 11/26 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月26日 |  |
| 45 | 11/27 | きゅうり  | 白河市表郷 | 不検出 | 12月1日  |  |
| 46 | 11/27 | 大根    | 白河市表郷 | 不検出 | 12月1日  |  |
| 47 | 11/27 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月27日 |  |
| 48 | 11/30 | キャベツ  | 福島県   | 不検出 | 12月2日  |  |
| 49 | 11/30 | 人参    | 千葉県   | 不検出 | 12月2日  |  |
| 50 | 11/30 | ねぎ    | 白河市表郷 | 不検出 | 12月2日  |  |
| 51 | 11/30 | 給食丸ごと | —     | 不検出 | 11月30日 |  |

| 日   | 献立名   | あか                |  | きいろ                   |                                       | みどり                   |                          | 栄養価  |                               |                                       |
|-----|---|-------------------|--|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------|--------------------------|--|-------------------------------|---------------------------------------|
|     |   | 血や肉など体をつくるものとなるもの |  | 熱や力を出すものとなるもの         |                                       | 体の調子を整えるものとなるもの       |                          |  |                               |                                       |
| 4水  | 納豆ごはん<br>おひたし<br>ごまみそ煮<br>りんご                       |                   | 納豆<br>かつお節<br>豚肉<br>生揚げ<br>うずら卵<br>米みそ | 牛乳                    | 精白米<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>板こんにやく<br>上白糖 | いりごま                  | ほうれんそう<br>にんじん<br>さやえんどう | もやし<br>キャベツ<br>干し椎茸<br>りんご                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 783 kcal<br>33.4 g<br>20.8 g<br>1.1 g |
| 5木  | 黒糖コッペパン<br>野菜ミックス肉団子<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ        |                   | 野菜ミックス肉団子<br>鶏肉                        | 牛乳                    | コッペパン<br>黒砂糖<br>上白糖<br>じゃがいも          | なたね油                  | にんじん<br>ブロッコリー           | キャベツ<br>とうもろこし   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 703 kcal<br>25.7 g<br>23.2 g<br>2.9 g |
| 9月  | ひじきごはん<br>きびなごフライ<br>ごま和え<br>すまし汁                   |                   | ひじき                                    | 牛乳                    | 精白米<br>おおむぎ<br>三温糖<br>上白糖<br>庄内きざみ麩   | 大豆油<br>いりごま           | ほうれんそう<br>にんじん           | もやし<br>ねぎ  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 846 kcal<br>28.7 g<br>31.6 g<br>2.3 g |
| 10火 | しょう油ラーメン<br>ふれあい餃子<br>もやしあえ                         |                   | ギョーザ                                   | わかめ(乾)<br>牛乳          | 三温糖                                   | けいとんたん<br>ごま油<br>いりごま | ほうれんそう<br>にんじん           | とうもろこし<br>味付けメンマ<br>ねぎ<br>もやし                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 701 kcal<br>28.8 g<br>13.8 g<br>2.8 g |
| 11水 | 麦ご飯<br>さわらごま味噌漬け<br>小松菜のおひたし<br>けんちん汁               |                   | 豚肉<br>木綿豆腐<br>米みそ                      | 牛乳                    | 精白米<br>おおむぎ<br>洗いさといも                 | なたね油                  | こまつな<br>にんじん             | もやし<br>干し椎茸<br>だいこん<br>ねぎ                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 798 kcal<br>42.5 g<br>11.9 g<br>1.1 g |
| 12木 | 食パン<br>県産りんごジャム<br>ミートオムレツ<br>フレンチサラダ<br>野菜スープ      |                   | ブレンオムレツ<br>ツナ<br>鶏肉                    | 牛乳                    | 食パン<br>りんごジャム<br>三温糖<br>じゃがいも         | オリーブ油                 | ブロッコリー<br>にんじん           | キャベツ<br>玉葱   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 706 kcal<br>29.2 g<br>22.2 g<br>2.4 g |
| 13金 | 麦ご飯<br>豆腐と鶏肉のハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>もやしのみそ汁           |                   | 豆腐と鶏肉のハンバーグ<br>ベーコン<br>米みそ             | 牛乳                    | 精白米<br>おおむぎ<br>じゃがいも                  | なたね油                  | パセリ<br>こまつな<br>にんじん      | 玉葱<br>もやし  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 702 kcal<br>25 g<br>16.2 g<br>1.5 g   |
| 16月 | ご飯<br>さばの香味焼き<br>大根のきんぴら<br>椎茸の味噌汁                  |                   | まさば<br>油揚げ<br>木綿豆腐<br>米みそ              | 牛乳<br>わかめ(乾)          | 精白米<br>おおむぎ<br>三温糖                    | なたね油                  | にんじん                     | だいこん<br>干し椎茸   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 739 kcal<br>35.5 g<br>23.1 g<br>1.6 g |
| 17火 | 五目うどん<br>いりご大豆                                      |                   | 沖アミなると 鶏肉<br>油揚げ<br>大豆(乾)              | 牛乳<br>かえり煮干し          | かたくり粉<br>三温糖<br>水あめ                   | なたね油                  | ほうれんそう                   | 干し椎茸<br>ねぎ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 860 kcal<br>31.9 g<br>39.6 g<br>2.1 g |
| 18水 | 麦ご飯<br>鉄っ子ひじき<br>厚焼玉子<br>もやしのひき肉炒め<br>大根の味噌汁        |                   | 鉄っ子ひじき 厚焼きたまご 豚肉<br>米みそ                | 牛乳<br>わかめ(乾)          | 精白米<br>おおむぎ<br>かたくり粉                  | ごま油                   | にんじん<br>にら               | もやし<br>だいこん  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 723 kcal<br>29 g<br>21.6 g<br>2 g     |
| 19木 | 食パン<br>ビーナツクリーム<br>マカロニグラタン<br>シャキシャキサラダ<br>コンソメスープ |                   | 鶏肉<br>かつお節                             | 牛乳                    | 食パン<br>マカロニ<br>米粉ホワイトシチューの素           |                       | にんじん<br>パセリ              | グリーンピース<br>ぶなしめじ<br>玉葱<br>れんこん<br>えだまめ<br>キャベツ<br>とうもろこし | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 780 kcal<br>29.7 g<br>23 g<br>2.6 g   |
| 20金 | 麦ご飯<br>鶏肉のピリカラ焼き<br>豆サラダ<br>なめこのみそ汁                 |                   | 鶏肉<br>ツナ<br>米みそ                        | 牛乳                    | 精白米<br>おおむぎ<br>三温糖                    | ごま油                   | にんじん                     | むき枝豆<br>とうもろこし<br>だいこん<br>なめこ<br>ねぎ                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 850 kcal<br>38.1 g<br>33.4 g<br>1.2 g |
| 24火 | 麦ご飯<br>かに焼売<br>ナムル<br>マーボー豆腐                        |                   | 木綿豆腐<br>鶏肉<br>米みそ                      | 牛乳                    | 精白米<br>おおむぎ<br>三温糖<br>かたくり粉           | いりごま<br>なたね油<br>ごま油   | ほうれんそう<br>にんじん<br>にら     | もやし<br>干し椎茸<br>ねぎ  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 743 kcal<br>28.4 g<br>20.9 g<br>1.9 g |
| 25水 | 麦ご飯<br>ヒレカツ<br>レンコン炒め<br>豆腐の味噌汁                     |                   | ヒレカツ<br>さつま揚げ<br>木綿豆腐<br>油揚げ<br>米みそ    | 牛乳                    | 精白米<br>おおむぎ<br>しらたき<br>三温糖            | 米ぬか油<br>なたね油<br>いりごま  | さやいんげん<br>にんじん<br>小松菜    | れんこん<br>干し椎茸<br>だいこん<br>ねぎ                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 730 kcal<br>30.3 g<br>16.9 g<br>1.1 g |
| 26木 | 丸パン<br>野菜コロッケ<br>グリーンサラダ<br>卵スープ                    |                   | たまご                                    | 牛乳<br>わかめ(乾)          | 丸パン<br>かたくり粉                          | 米ぬか油<br>調合油           | ブロッコリー<br>パセリ            | キャベツ<br>玉葱   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 754 kcal<br>24.8 g<br>20.5 g<br>2.5 g |
| 27金 | カレーライス<br>切り干し大根のサラダ<br>ヨーグルト                       |                   | 鶏肉                                     | 牛乳<br>わかめ(乾)<br>ヨーグルト | 精白米<br>おおむぎ<br>じゃがいも                  | ごま油<br>いりごま           | にんじん                     | 玉葱<br>グリーンピース<br>切り干しだいこん                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 766 kcal<br>20.2 g<br>21.5 g<br>2.8 g |
| 30月 | ピビンバ丼<br>ひじきサラダ<br>トックスープ<br>ラ・フランスゼリー              |                   | 豚肉<br>ソフトチキン<br>鶏肉                     | 焼きのり<br>牛乳<br>ひじき     | 精白米<br>おおむぎ<br>三温糖<br>トック             | 大豆油<br>いりごま<br>ごま油    | こまつな<br>にんじん             | もやし<br>ねぎ<br>キャベツ<br>干し椎茸                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 704 kcal<br>26.9 g<br>13.6 g<br>1.6 g |



☆11月の行事☆

- 2日 球技大会(弁当持参)
- 3日 文化の日
- 6日 中教研(弁当持参)
- 23日 勤労感謝の日



偏りなくとりましょう  
3つの食品のグループ

食品は「おむにエネルギーのもとになる食品」、「おむに体をつくるものとなる食品」、「おむに体の調子をととのえるものとなる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

月の栄養価平均

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 758 kcal |
| たんぱく質 | 29.9 g   |
| 脂質    | 22.0 g   |
| 食塩相当量 | 2.0 g    |