

令和4年4月 中学校給食献立表 使用食品一覧

日曜	主食	飲み物	おかず	赤の食品(血や肉になる)		黄色の食品(働く力になる)		緑の食品(体の調子を整える)		その他	※特定原材料情報(飲用乳除く)
				たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	ビタミン			
				肉・魚・卵 豆・乳製品	海藻・小魚 牛乳・乳製品	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ		
14木	ゆかりごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 塩肉じゃが 磯香和え 玉ねぎのみそ汁	鶏肉, 豚肉, 白みそ	きざみのり, わかめ, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂糖, じゃがいも	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが, たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, しめじ	水, ゆかり, しょうゆ, 食塩, 酒, だし用かつおぶし, だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
15金	ごはん	牛乳	すき焼き煮 竹輪の石垣揚げ 春野菜の炒め物 さつま汁	豚肉, 焼き豆腐, 竹輪, 鶏肉, 白みそ	★牛乳	米, 麦, しらたき, 砂糖, 片栗粉, 焼きふ, 小麦粉	油, ごま, 黒ごま	にんじん, こまつな, アスパラガス	たまねぎ, ねぎ, キャベツ, ホールコーン, ごぼう, だいこん	水, 酒, 本みりん, 食塩, しょうゆ, 白ごしょう, コンソメ, だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
18月	ごはん	牛乳	鮭のオーロラソースがけ ひじきとツナの炒め物 マセドアンサラダ 大根のスープ	さけ, ツナ, 豚肉	ひじき, ★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖	油, ★マヨネーズ, ごま油	にんじん	たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, ホールコーン, にんにく, だいこん	水, 食塩, 白ごしょう, ワイン(白), トマトケチャップ, パセリ(乾), 酒, しょうゆ, 本みりん, 米酢, からし, だし用鳥ガラ, ベリーフ, コンソメ	小麦・卵・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
19火	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのスタミナ炒め いかのかりん揚げ ニューサマーオレンジ 豆腐スープ	豚肉, いか, 鶏肉, 豆腐	わかめ, ★牛乳	米, 麦, はるさめ, 片栗粉, 小麦粉, 上新粉, 砂糖	油, ごま油	にんじん, なら	たまねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, ニューサマーオレンジ	水, 酒, オイスターソース, トウバンジャン, しょうゆ, 食塩, 白ごしょう, 本みりん, だし用鳥ガラ, コンソメ	小麦・いか・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
20水	ごはん	ブルジョアベア	ソースとんかつ ポイルキャベツ 切干し大根のサラダ 揚げポールのてり煮 小松菜のみそ汁	豚肉, ★卵, ポンレスハム, 揚げポール, 油揚げ, 白みそ	★はっこう乳	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油, ごま	にんじん, こまつな	キャベツ, 切干大根, きゅうり, えのきたけ, たまねぎ	水, 食塩, 白ごしょう, ウスターソース, 本みりん, 中濃ソース, 薄口しょうゆ, 米酢, からし, しょうゆ, だし用煮干	小麦・卵・大豆・豚肉・りんご・ごま
21木	ナン	牛乳	豆とひき肉のインド風煮 パンパンジー風サラダ 大学いも ABCスープ	豚肉, きんとき豆, 鶏肉, 白みそ, ベーコン	★牛乳	ナン, 小麦粉, 砂糖, さつまいも, アルファベットマカロニ	練りごま, ごま油, 油, 黒ごま	にんじん	にんにく, たまねぎ, グリンピース, りょくとうもやし, きゅうり, ホールコーン, しょうが, キャベツ	ワイン(赤), 水, トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース, コンソメ, 食塩, カレー粉, チリパウダー, しょうゆ, 本みりん, 米酢, 白ごしょう, パセリ(乾)	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
22金	ごはん	牛乳	めかじきの和風ドレッシングがけ 麻婆大根 わかめのサラダ にら玉スープ	めかじき, みそ, 豚肉, ★卵	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂糖	油, ごま油	にんじん, さやいんげん, なら	たまねぎ, にんにく, しょうが, ねぎ, だいこん, キャベツ, ホールコーン	水, 食塩, 白ごしょう, ワイン(白), 米酢, しょうゆ, からし, 七味とうがらし, トウバンジャン, 酒, ガラスープ, だし用鳥ガラ, コンソメ	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
25月	ソフトめん カレーソース	牛乳	鶏肉のレモン醤油焼き 野菜ソテー フルーツ杏仁	鶏肉, 豚肉	★スキムミルク, ★牛乳	ソフトめん, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖	油, ★バター	にんじん, ほうれんそう	レモン, キャベツ, ホールコーン, もも缶, にんにく, しょうが, たまねぎ, グリンピース	食塩, 白ごしょう, 酒, しょうゆ, 水, コンソメ, 豆乳ゼリー, カレー粉, ガラスープ, トマトケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・セラチン
26火	たけのこごはん	牛乳	さわらの生姜あんかけ さつまいもと昆布の煮物 大根のごま酢和え キャベツのみそ汁	油揚げ, さわら, 竹輪, 高野豆腐, 白みそ	角昆布, ★牛乳	米, もち米, 砂糖, 片栗粉, さつまいも	油, ごま	にんじん, こまつな	たけのこ, しょうが, だいこん, えのきたけ, キャベツ	水, しょうゆ, 酒, 食塩, だし用かつおぶし, 本みりん, 薄口しょうゆ, 米酢, だし用煮干	小麦・大豆・ごま
27水	ごはん	牛乳	生揚げと豚肉のごまみそ煮 鶏ささみの磯辺揚げ 白菜のおかか和え ほうれん草ときくらげのスープ	豚肉, みそ, 生揚げ, 鶏肉, かつおぶし	あおのり, ★牛乳	米, 麦, こんにやく, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉	油, ごま	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	ごぼう, たけのこ, はくさい, きゅうり, きくらげ	水, 酒, しょうゆ, 食塩, 白ごしょう, だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
28木	ロールパン	牛乳	スパニッシュオムレツ きのこペンネ 花野菜サラダ コーンチャウダー	★卵, 豚肉, 鶏肉, ベーコン	★スキムミルク, ★生クリーム, ★牛乳	★ロールパン, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, ペンネ, 小麦粉	油, オリーブ油, ★バター	にんじん, ピーマン, ブロッコリー	たまねぎ, にんにく, しめじ, エリンギ, カリフラワー, ホールコーン	食塩, 白ごしょう, 水, コンソメ, トマトケチャップ, 中濃ソース, しょうゆ, 米酢, からし, パセリ(乾)	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン

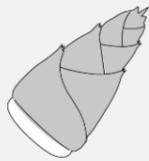
※食物アレルギー対応献立における追加食品 ……28日(木) 米・麦

春を感じる食べ物を味わいましょう

春はさまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとう、うどなど少し苦みがある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう。

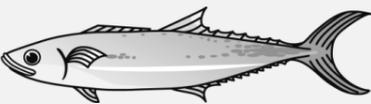
たけのこ

春の味覚を代表する食材です。たけのこの成長はとても早く、土から芽を出して10日ほどで硬い竹になります。水煮にされたものは1年中出回りますが、生のたけのこが味わえるのはこの時季だけです。香りがよく独特のえぐみがあり、たけのこご飯や汁物などで味わいます。



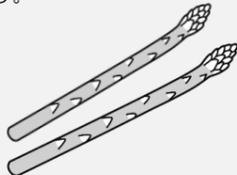
鱈(さわら)

漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。ほぼ1年中日本のごく東で獲れる魚ですが、春になると産卵のために瀬戸内海に集まってくるので、「春を告げる魚」と呼ばれています。くせがなく淡泊な白身魚で、身がやわらかく食べやすいのが特長です。



アスパラガス

私たちが食べているのは、土から顔を出した若い茎の部分です。太陽の光をたっぷり浴びたアスパラガスは、体の疲れをとってくれるアスパラギン酸という成分が豊富で、ビタミンやミネラルなどの栄養もたくさん含まれています。



～ 学校給食は『生きた教材』です ～

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期における健康の保持増進と、食に関する正しい知識や実践力を身につけるための生きた教材となるものです。学校給食は、教育活動の一環として位置づけられ、学校給食法には7つの目標が掲げられています。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

《食物アレルギーに関する情報について》

- ・「卵」「牛乳・乳製品」を含む食材に★マークがついています。
- ・食物アレルギー対応食が提供される日は🍀マークがついています。食物アレルギー対応食は、★マークの食材を除去等対応の対象としています(※飲み物の牛乳・はっこう乳等を除く)。
- ・給食はすべて共通の施設で調理しているため、コンタミネーションの可能性あることをご了承ください。なお、海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混入する可能性があります。
- ・献立別の食物アレルギーに関する情報を必要とされる方へ「アレルギー詳細献立表」を、加工品及び調味料等の配合内容を必要とされる方へ「加工品等配合割合一覧表」を作成しています。鎌倉市ホームページからダウンロードするか、各中学校にお申し出ください。

※特定原材料

消費者庁より、表示が義務付けられている7品目(※1)、及び表示が推奨されている21品目(※2)について表示しますので、給食予約の参考にしてください。

(※1)特定原材料: 卵・乳・小麦・そば・えび・かに・落花生

(※2)特定原材料に準ずるもの: あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド