

令和5年1月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
【1月分給食のお申込み】 12月18日(日) 午後11時59分まで <small>※通常のキャンセル期限と異なりますので、ご注意ください(右下の【お知らせ】参照)。</small> 【2月分給食費の引落し日】 12月6日(火)	10日 ごはん 松風焼き 筑前煮 炒めなます はんぺんのすまし汁 牛乳	11日 古代米ごはん 豚肉の竜田揚げ ゆず香和え 白玉あずき 大根のみそ汁 牛乳	12日 ごはん ブルコギ 鶏肉の磯辺揚げ わかめの中華サラダ 五目スープ 牛乳	13日 ごはん いかフライ ブロッコリー 鶏肉と大豆のトマト煮 きくらげと白菜のサラダ ほうれん草のみそ汁 牛乳
	I補給* 777 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 22.2 g カリウム 341 mg	I補給* 804 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 20.3 g カリウム 317 mg	I補給* 781 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 23.0 g カリウム 305 mg	I補給* 784 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 22.8 g カリウム 330 mg
16日 ごはん さわらの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 大根のごま酢和え かきたま汁 牛乳	17日 ごはん ドライカレー ゆで野菜のドレッシング和え 大豆と高野豆腐の味噌から揚げ 白菜とベーコンのスープ 牛乳	18日 大根菜ごはん たらのから揚げ 生揚げのかにかまあんかけ ひじきのサラダ 冬野菜のみそ汁 牛乳	19日 ロールパン いちごジャム 鶏肉のパン粉焼き スパゲティナポリタン 生姜ドレッシングサラダ 豆乳スープ 牛乳	20日 ごはん 韓国風肉じゃが 竹輪のカレー揚げ 三色ナムル 豆腐スープ 牛乳
I補給* 746 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 21.0 g カリウム 310 mg	I補給* 765 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.6 g カリウム 311 mg	I補給* 744 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.0 g カリウム 418 mg	I補給* 863 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 37.7 g カリウム 340 mg	I補給* 793 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 24.9 g カリウム 382 mg
23日 ごはん 鶏肉のから揚げねぎソース 野菜とツナの炒め物 のりの佃煮 里芋のみそ汁 ジョア プレーン	24日 ごはん 銀鮭の香味焼き こぶきいも 切干し大根の炒め煮 キャベツと野菜の炒め物 豚汁 牛乳	25日 ごはん 白身魚の生姜あんかけ ひじきの中華ソテー 麻婆豆腐 いよかん 牛乳	26日 玄米パン ハンバーグマッシュルームソース コールスローサラダ さつまいものりんご煮 大根のスープ 牛乳	27日 ごはん 生揚げと豚肉のごまみそ煮 香味和え えびといかのチリソース 卵スープ 牛乳
I補給* 764 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 21.4 g カリウム 742 mg	I補給* 762 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.7 g カリウム 404 mg	I補給* 820 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 22.4 g カリウム 442 mg	I補給* 808 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 29.6 g カリウム 345 mg	I補給* 769 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.6 g カリウム 404 mg
30日 キャロットライス さわらのトマトソースがけ ガーリックバターポテト 花野菜サラダ ジュリアンスープ 牛乳	31日 ごはん 親子煮 じゃこおひたし 肉団子の黒酢あん 根菜のごまみそ汁 牛乳	* マークがついている日は、食物アレルギー対応食がある日です。 その他アレルギー情報の詳細は、裏面をご覧ください。 * 学校行事等により給食がない日は予約ができません。給食の実施日については、学校からの予定等をご確認ください。 * 使用食品等の都合により、献立を変更することがあります。		
I補給* 846 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 32.1 g カリウム 283 mg	I補給* 790 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 26.4 g カリウム 400 mg	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆今月の栄養価◆</p> <p>エネルギー 789kcal たんぱく質 34.0g 脂質 25.0g 炭水化物 112.2g カルシウム 380mg 食塩相当量 3.2g</p> </div>		

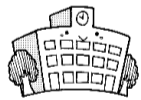
食物アレルギー対応献立

卵・乳を使用していません(予約注文には食物アレルギー対応申請が必要です)。

10日	12日	13日
松風焼き	卵抜き	鶏肉の磯辺揚げ
		天ぷら粉→小麦粉
		いかフライ
		卵抜き
16日	19日	
かきたま汁	卵抜き(竹輪のすまし汁)	ロールパン
		いちごジャム
		ごはんに変更
		鶏肉のパン粉焼き
		卵・チーズ抜き
26日	27日	
玄米パン	ごはんに変更	ハンバーグ
		マッシュルームソース
		卵・牛乳抜き
		卵スープ
		卵抜き(鶏肉と玉ねぎのスープ)
30日	31日	
キャロットライス	バター抜き	ガーリックバター
		ポテト
		バター抜き(ガーリックポテト)
		親子煮
		卵抜き(鶏肉とじゃがいもの煮物)

給食でフェアトレードについて学ぼう

フェアトレードという言葉を知っていますか？
 フェアトレードとは、発展途上国で作られた作物や製品を、適正な価格で継続的に公正な取引をすることによって、立場の弱い発展途上国の人々の生活を助ける貿易のしくみです。
 20日の給食では、三色ナムルにフェアトレード食品であるいりごまとごま油を使用します。これらは、太平洋とカリブ海の間位置する中央アメリカの国、ニカラグア共和国で生産されたものです。
 給食を通じて、フェアトレードについて理解を深めましょう。



1月24日から30日は「全国学校給食週間」です

学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の忠愛(ちゅうあい)小学校で、お弁当を持ってこられない児童のために「おにぎり・塩ざけ・菜の漬物」が提供されたことがきっかけで始まりました。その後、給食は全国に広まりましたが、戦争のために一時中断されました。
 しかし、戦争が終わり、食料が不足して子どもたちの栄養状態が悪化したことから、昭和21年12月24日に、東京都、神奈川県、千葉県で試験的に給食が再び始まりました。この日を「学校給食感謝の日」と定めましたが、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日から30日までを「全国学校給食週間」とするようになりました。普段、何気なく食べている給食について改めて知るよい機会にしましょう。

全国学校給食週間の初日である1月24日(火)は、明治22年の献立をもとに焼き鮭と野菜の漬物を使った給食にしました！

明治22年(1889年)



・おにぎり・塩ざけ・菜の漬物

学校給食の移り変わり

昭和22年(1947年)1月

戦後すぐの給食は、アメリカからの支援助物資である脱脂粉乳と、脱脂粉乳と缶詰で作ったシチューなどが提供されました。



・脱脂粉乳
・トマトシチュー

昭和27年(1952年)

肉は手に入らないため、主に鯨肉がたんぱく源として提供されました。



・脱脂粉乳・鯨の竜田揚げ
・コッペパン・サラダなど

昭和52年(1977年)

お米を使った学校給食が始まりました。



・牛乳・カレーライス
・果物・サラダなど



完全給食と呼ばれる現在の給食の形になる

鎌倉市中学校給食予約等管理システム

URL: <https://kamakura.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>
予約方法や予約内容の確認、ID・パスワードについてのお問い合わせ先
鎌倉市中学校給食コールセンター(株式会社フューチャーイン)

☎ 052-732-8948 (受付時間: 平日9:00~17:00) ✉ kamakura-lunch-info@futureinn.co.jp

献立や給食の内容についてのお問い合わせ先

鎌倉市教育委員会 教育文化財部学務課給食担当 ☎ 0467-61-3804 (直通) (受付時間: 平日8:30~17:00)

※予約の際は給食費の残額を確認してください。また、予約後は予約もれがないかをご確認ください。

予約システムはこちらからアクセスできます



【お知らせ】

1月第2週の給食申込み・予約キャンセル期限について

年末年始の休業に伴う食材発注の都合上、**1月10日(火)~13日(金)**に限り、**12月18日(日)**午後11時59分までとなります。

※1月16日(月)以降は、通常どおり食べる日の7日前(土日・祝日除く)の午後1時まで変更できます。