

令和6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17日(日) 午後11時59分まで ※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)。 【2月分給食費の引落し日】 12月6日(水)	9日 古代米ごはん 豚肉の竜田揚げ 筑前煮 紅白ごま酢和え 豆腐のすまし汁 牛乳 3学期初日はお正月献立です！	10日 ごはん 鮭フライ ポイルキャベツ 鶏肉と大豆のトマト煮 のりの佃煮 白菜のみそ汁 牛乳 神奈川県産ののりを使います	11日 ごはん 松風焼き ゆず香和え 白玉あずき のっぺい汁 牛乳 1月11日は鏡開きです♪	12日 カレーライス コールスローサラダ ブロッコリーのフリッター ジョア プレーン
	I補給 766 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 22.0 g 加糖 350 mg	I補給 787 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 23.5 g 加糖 312 mg	I補給 808 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.1 g 加糖 335 mg	I補給 837 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.0 g 加糖 747 mg
15日 ごはん さわらの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしの子和え かきたま汁 牛乳	16日 ごはん ブルコギ 竹輪の石垣揚げ わかめの中華サラダ 五目スープ 牛乳	17日 ごはん 白身魚のから揚げ ブロッコリーの香りและ ひじきの中華ソテー 豆乳ゼリー 麻婆豆腐 牛乳 汁物容器で提供します！	18日 ロールパン ハンバーグマッシュルームソース ゆで野菜のドレッシング和え さつまいものりんご煮 大根のスープ 牛乳 キムチが入った肉じゃがです	19日 ごはん 韓国風肉じゃが 鶏肉の磯辺揚げ 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 牛乳
I補給 742 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 21.2 g 加糖 296 mg	I補給 791 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 22.4 g 加糖 315 mg	I補給 818 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 24.2 g 加糖 447 mg	I補給 773 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 28.8 g 加糖 354 mg	I補給 794 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.5 g 加糖 397 mg
22日 ごはん ドライカレー 大根サラダ 大豆と高野豆腐の味噌から揚げ キャベツと豚肉のスープ 牛乳	23日 大根菜ごはん いかのレモン醤油がけ 生揚げのかにかまあかけ 春雨サラダ さつまいものみそ汁 牛乳 明治22年の献立を参考にした給食です	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 キャベツと野沢菜の炒め物 けんちん汁 牛乳 鎌倉の郷土料理です	25日 ソフトフランスパン いちごジャム 鶏肉のパン粉焼き スパゲティナポリタン 花野菜サラダ 豆乳スープ 牛乳	26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
I補給 816 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 27.0 g 加糖 307 mg	I補給 751 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 19.8 g 加糖 389 mg	I補給 745 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23.0 g 加糖 405 mg	I補給 823 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 33.4 g 加糖 330 mg	I補給 790 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.4 g 加糖 399 mg
29日 キャロットライス たらとのトマトソースがけ 野菜とツナの炒め物 いよかん マセドアンスープ 牛乳	30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	31日 ごはん 鶏肉のから揚げねぎソース じゃがいもとコーンのソテー 三色ナムル 冬野菜のみそ汁 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 773 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.5 g 加糖 308 mg	I補給 781 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.5 g 加糖 390 mg	I補給 816 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 29.6 g 加糖 293 mg		

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	11日	12日	15日
鮭フライ	卵抜き	松風焼き	卵抜き
鶏肉のから揚げ	鶏肉と大豆のトマト煮	のりの佃煮	白菜のみそ汁
18日	19日	25日	
ロールパン	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
鶏肉の磯辺揚げ	天ぷら粉→小麦粉	ソフトフランスパン 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	29日	30日	
親子煮	卵抜き(鶏肉とじゃがいもの煮物)	キャロットライス	バター抜き
卵スープ	卵抜き(鶏肉と玉ねぎのスープ)		

◆今月の栄養価◆

エネルギー	789kcal	炭水化物	113.7g
たんぱく質	33.7g	カルシウム	375mg
脂質	24.6g	食塩相当量	3.2g

~1月の行事~ 伝統的な行事食を知ろう

おせち料理

お正月の料理といえば「おせち料理」です。たくさんの色とりどりの料理が並び、それぞれの料理には家族みんなが健康で明るい1年を送れますようにという願いが込められていて、縁起の良い意味やいわれがあります。

紅白なます

大根とにんじんをせん切りにして、色合いよく和えた料理です。見た目が紅白の水引を連想させることから一家の平和を願う縁起物とされています。



松風焼き

表面のみけしの実をまぶし、裏面には何もつけずに焼き上げた料理です。裏には何もなかったことから、「隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。

黒豆

まめには元気が丈夫という意味があり、「健康に暮らせるように」との願いが込められています。

9日(火)・11日(木)の給食では、みなさんの1年の健康と幸せを願って、おせち料理(筑前煮・紅白ごま酢和え・松風焼き)を提供します。

鏡開き

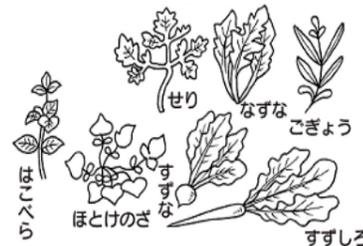


1月11日は鏡開きです。鏡開きとは、お供えた鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えたもちには、神様が宿っているので、刃物で切らずに木づちや手で小さく割ります。割ったもちはおしるこやぜんざいなどにして食べます。

11日(木)の給食は鏡開きにちなんで、白玉もちに手作りのあんこを添えた白玉あずきです。

七草がゆ

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈る風習です。春の七草とは、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)のことです。



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・3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9日(火)~15日(月)**に限り、**12月17日(日)**午後11時59分までとなります。

※1月16日(火)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。