

令和6年1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・豆製品	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		
9 火	古代米ごはん	牛乳	豚肉の竜田揚げ 筑前煮 紅白ごま酢和え 豆腐のすまし汁	豚肉、鶏肉、さつま揚げ、豆腐	★牛乳	米、黒米、赤米、片栗粉、こんにやく、砂糖、じゃがいも	油、ごま油、ごま	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、ごぼう、だいこん	水、食塩、酒、しょうゆ、だし用かつおぶし、本みりん、薄口しょうゆ、米酢	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10 水	ごはん	牛乳	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	さけ、★卵、鶏肉、大豆、白みそ	きざみのり、わかめ、★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも	油	トマト	キャベツ、にんにく、たまねぎ、はくさい	水、食塩、白こしょう、ウスターソース、本みりん、中濃ソース、ワイン(白)、トマトピューレ、トマトケチャップ、コンソメ、しょうゆ、だし用かつおぶし、だし用煮干	小麦・卵・さけ・大豆・鶏肉・りんご・セラチン
11 木	ごはん	牛乳	松風焼き ゆず香和え 白玉あずきのっぺい汁	鶏肉、豆腐、★卵、白みそ、あずき、油揚げ	★牛乳	米、麦、パン粉、砂糖、白玉もち、じゃがいも、片栗粉	ごま	にんじん、こまつな	しょうが、ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、ゆず、ごぼう、だいこん	水、酒、本みりん、だし用かつおぶし、薄口しょうゆ、食塩、水、しょうゆ	小麦・卵・大豆・鶏肉・ごま
12 金	カレーライス	ブジョアン	コールスローサラダ ブロッコリーのフリッター	豚肉	★はっこう乳	米、麦、じゃがいも、砂糖、小麦粉	油、★マヨネーズ、★バター	にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	水、ワイン(赤)、トマトケチャップ、ペーリーフ、コンソメ、カレー粉、食塩、白こしょう、米酢、からし、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
15 月	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしの辛子和え かきたま汁	さわら、白みそ、鶏肉、★卵	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油、ごま油	さやいんげん、こまつな、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、りょくとうもやし、ねぎ	水、酒、しょうゆ、本みりん、だし用かつおぶし、食塩、米酢、からし	小麦・卵・大豆・鶏肉・ごま
16 火	ごはん	牛乳	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	豚肉、みそ、竹輪、鶏肉	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、小麦粉	油、ごま油、ごま、黒ごま	にんじん、にら	たまねぎ、りょくとうもやし、ねぎ、にんにく、しょうが、りんご、きゅうり、ホールコーン、えのきたけ、たけのこ	水、酒、食塩、トウバンジャン、しょうゆ、米酢、からし、コンソメ、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
17 水	ごはん	牛乳	白身魚のから揚げ フロッコリーの香り ひじきの中華ソテー 豆乳ゼリー 麻婆豆腐	メルルーサ、ペーコン、豚肉、大豆ミート、みそ、豆腐	ひじき、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖	油、ごま油	ブロッコリー、にんじん、ピーマン	レモン、ホールコーン、りょくとうもやし、にんにく、しょうが、ねぎ	水、食塩、白こしょう、酒、米酢、しょうゆ、オイスターソース、豆乳ゼリー、トウバンジャン、ガラスープ、甜面醬	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
18 木	ロールパン	牛乳	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	豚肉、豆腐、★卵	★調理用牛乳、★牛乳	★ロールパン、パン粉、砂糖、さつまいも	油、ごま	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、りんご、レモン、にんにく、だいこん	ナツメグ(粉)、食塩、白こしょう、水、デミグラスソース、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、米酢、薄口しょうゆ、からし、七味とうがらし、シナモン、コンソメ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
19 金	ごはん	牛乳	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	豚肉、鶏肉、かつおぶし、豆腐、白みそ	あおのり、わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、しらたき、じゃがいも、★天ぷら粉	油、ごま、ごま油	にんじん、にら、こまつな	にんにく、ねぎ、たまねぎ、白菜キムチ、はくさい	水、トウバンジャン、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、白こしょう、だし用かつおぶし、だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
22 月	ごはん	牛乳	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	豚肉、大豆、高野どうふ、白みそ	★牛乳	米、麦、小麦粉、砂糖、片栗粉	油	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース、だいこん、きゅうり、ホールコーン、キャベツ	水、ワイン(赤)、トマトケチャップ、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩、米酢、からし、酒、本みりん、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
23 火	大根菜ごはん	牛乳	いかのレモン醤油がけ 生揚げのかにかまあんかけ 春雨サラダ さつまいものみそ汁	いか、生揚げ、かに風味かまぼこ、ポンスラム、みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、はるさめ、さつまいも	油、ごま油、ごま	大根菜、こまつな、にんじん	レモン、ねぎ、しめじ、たけのこ、きゅうり、たまねぎ	水、しょうゆ、酒、食塩、ガラスープ、白こしょう、米酢、からし、だし用煮干	小麦・いか・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
24 水	ごはん	牛乳	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	さけ、さつま揚げ、高野どうふ、油揚げ、豆腐	★牛乳	米、麦、じゃがいも、つきこんにやく、砂糖	ごま油、ごま、油	にんじん、野沢菜漬	しょうが、たまねぎ、ねぎ、切干大根、キャベツ、ごぼう、だいこん	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、白こしょう、パセリ(乾)、だし用かつおぶし	小麦・さけ・大豆・ごま
25 木	ソフトフランスパン いちごジャム	牛乳	鶏肉のパン粉焼き スパゲティポリタナ 花野菜サラダ 豆乳スープ	鶏肉、★卵、ウインナー、鶏肉、豆乳	★チーズ、★牛乳	★ソフトフランスパン、パン粉、砂糖、スパゲッティ、上新粉	油	にんじん、ピーマン、ブロッコリー	いちごジャム、たまねぎ、カリフラワー、クリームコーン、ホールコーン	食塩、白こしょう、ワイン(白)、からし、ウスターソース、パセリ(乾)、トマトケチャップ、トマトピューレ、米酢、水、コンソメ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
26 金	ごはん	牛乳	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	鶏肉、高野どうふ、★卵、肉団子、みそ	ちりめんじゃこ、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油、ごま油、ごま	にんじん、ほうれんそう、こまつな	たけのこ、たまねぎ、はくさい、りょくとうもやし、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	水、酒、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、食塩、黒酢	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
29 月	キャロットライス	牛乳	たら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	たら、ツナ、ウインナー	★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも	★バター、油、ごま油	にんじん、こまつな	キャベツ、りょくとうもやし、いよかん、たまねぎ	水、コンソメ、食塩、白こしょう、酒、トマトケチャップ、しょうゆ、米酢、本みりん、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
30 火	ごはん	牛乳	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	豚肉、みそ、生揚げ、えび、いか、鶏肉、★卵	★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、ごま油	にんじん、さやいんげん	ごぼう、たけのこ、キャベツ、りょくとうもやし、ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ	水、酒、しょうゆ、食塩、七味とうがらし、トウバンジャン、トマトケチャップ、コンソメ、白こしょう	小麦・卵・いか・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
31 水	ごはん	牛乳	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	鶏肉、ペーコン、白みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま油、ごま	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、たまねぎ、ホールコーン、りょくとうもやし、きゅうり、はくさい、かぶ	水、酒、食塩、白こしょう、しょうゆ、米酢、コンソメ、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま

※食物アレルギー対応献立における追加食品 …18日(木) 米・麦 19日(金) 小麦粉 25日(木) 米・麦

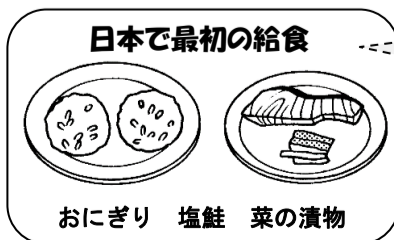
1月24日から30日は「全国学校給食週間」

全国学校給食週間とは？

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識・食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。このような**学校給食の意義・役割について、理解や関心を深めてもらうこと**を目的として定められました。

学校給食の始まり

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために、「おにぎり・塩鮭・漬物」が提供されたの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、昭和18年頃になると戦争が激しくなったため、食料が不足して給食も中止になりました。戦争が終わり、昭和21年12月24日から学校給食が再び始まりました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日から30日までの間を「**全国学校給食週間**」としました。



おにぎり 塩鮭 菜の漬物

全国学校給食週間の初日である1月24日(水)は、明治22年の献立を参考にした給食を提供します。

ぜひこの機会に、ご家庭で給食について話題にしてみてください！

《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の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できます。

※特定原材料

消費者庁より、表示が義務付けられている8品目(※1)、及び表示が推奨されている20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・くるみ

(※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・さけ・さば・セラチン・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