



# 令和6年2月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金	
<b>【2月分給食のお申込み】</b> <b>1月20日(土)まで</b> ※7日前(土日祝除く)午後1時まで 変更できます。 <b>【3月分給食費の引落日】</b> <b>1月9日(火)</b>	*  マークがついている日は、 <b>食物アレルギー対応食</b> 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。		<b>1日</b> <b>ビビンバ丼</b> 竹輪の磯辺揚げ 切干し大根のはりはり漬け ひじきのスープ 牛乳 具をごはんにのせて食べよう。	<b>2日</b> こぎつねずし <b>いわしの竜田揚げ</b> ごま和え <b>きなこ豆</b> じゃがいものみそ汁 牛乳 節分の献立です！	
	I総計* 769 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 20.7 g 加糖量 326 mg		I総計* 800 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 29.4 g 加糖量 415 mg		
<b>5日</b> ごはん <b>さばのごまケチャップソース</b> 生揚げと大根の煮物 辛子和え 五目スープ 牛乳	<b>6日</b> ごはん <b>鶏肉と野菜のうま煮</b> 油揚げの和風サラダ 小魚のいり煮 玉ねぎのみそ汁 牛乳 鎌倉海藻ポークを使用します。	<b>7日</b> いりこ菜めし <b>鮭の味噌マヨネーズかけ</b> <b>じゃがいものそぼろ煮</b> <b>デコボン</b> トックスープ 牛乳 旬の果物を味わってください！	<b>8日</b> <b>カツカレー 福神漬</b> ゆで野菜のドレッシング和え さつまいもの甘煮 ジョア ストロベリー 受験生応援献立です！！	<b>9日</b> ごはん <b>肉じゃが</b> 大根サラダ 揚げしゅうまい もやしのみそ汁 牛乳	
I総計* 893 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 39.1 g 加糖量 362 mg		I総計* 777 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.5 g 加糖量 427 mg		I総計* 810 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 22.5 g 加糖量 303 mg	
<b>12日</b> <b>建国記念の日 (振替休日)</b> 		<b>13日</b> <b>ソフトめんミートソース</b> <b>白身魚のから揚げ</b> 野菜ソテー 湘南ゴールドゼリー 牛乳 ミートソースをめんにかからめて食べよう！	<b>14日</b> ごはん <b>チーズコロッケ</b> コールスローサラダ 切干し大根のカレー炒め 小松菜のみそ汁 牛乳 ひとつずつ手作りです！	<b>15日</b> <b>揚げパン</b> <b>ポトフ風煮</b> 和風パンネ ポパイサラダ 牛乳 大人気メニューです。	<b>16日</b> ごはん <b>生揚げの五目炒め煮</b> ゆかり和え 鶏ささみのレモン煮 大根のスープ 牛乳
I総計* 841 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 26.3 g 加糖量 329 mg		I総計* 824 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 26.0 g 加糖量 446 mg		I総計* 809 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 37.3 g 加糖量 309 mg	
<b>19日</b> コーンライス <b>鶏肉のプロヴァンサルソースかけ</b> マカロニサラダ ブロッコリーとえびのソテー <b>白菜とベーコンのスープ</b> 牛乳 冬が旬の野菜です。	<b>20日</b> ごはん <b>さわらの更紗揚げ</b> 塩肉じゃが 生姜ドレッシングサラダ かきたま汁 牛乳	<b>21日</b> ごはん <b>豚肉とキャベツのスタミナ炒め</b> いかのかりん揚げ フルーツ杏仁 ほうれん草のみそ汁 牛乳	<b>22日</b> くらパン <b>鮭のきのこバターソースかけ</b> ジャーマンポテト 豆サラダ ABCスープ 牛乳	<b>23日</b> <b>天皇誕生日</b> 	
I総計* 778 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.1 g 加糖量 279 mg		I総計* 806 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 27.7 g 加糖量 298 mg		I総計* 748 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 16.3 g 加糖量 313 mg	
<b>26日</b> ごはん <b>鶏肉のスパイシーから揚げ</b> 豚肉と大根のうま煮 ブロッコリーのレモン酢和え かぶのみそ汁 牛乳	<b>27日</b> ごはん <b>豆腐ハンバーグトマトソース</b> マカロニのカレーソテー カニかまサラダ コーンスープ 牛乳	<b>28日</b> チャーハン <b>たらのごま揚げ</b> 春雨のひき肉炒め オレンジ 豆腐スープ 牛乳	<b>29日</b> ごはん <b>筑前煮</b> 華風和え 高野豆腐のから揚げ 大根のみそ汁 牛乳	<b>◆今月の栄養価◆</b> エネルギー 800kcal たんぱく質 33.9g 脂質 26.0g 炭水化物 113.3g カルシウム 369mg 食塩相当量 3.2g	
I総計* 805 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 27.7 g 加糖量 281 mg		I総計* 819 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 22.5 g 加糖量 348 mg		I総計* 736 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 23.7 g 加糖量 401 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)。

7日	8日
鮭の味噌マヨネーズかけ	マヨネーズ・チーズ抜き(鮭の味噌漬け焼き)
カツカレー	卵・バター抜き
13日	14日
ソフトめんミートソース	バター・チーズ抜き
チーズコロッケ	チーズ・卵抜き(コロッケ)
15日	20日
揚げパン	ごはんに変更
かきたま汁	卵抜き(竹輪のすまし汁)
22日	27日
くらパン	ごはんに変更
豆腐ハンバーグトマトソース	卵抜き
28日	
チャーハン	炒り卵抜き
鮭のきのこバターソースかけ	バター抜き(鮭のきのこソースかけ)
コーンスープ	スキムミルク・バター・生クリーム抜き

### 年末年始休業について

令和5年12月29日(金)～  
令和6年1月3日(水)

鎌倉市中学校給食コールセンターは、年末年始休業とさせていただきます。

## 季節の行事「節分」



「節分」とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。今年は**2月3日**になります。

節分には、邪気をはらう行事が行われます。「豆まき」をしたり、煎った「大豆」を自分の年の数だけ食べたりします。また、「いわし」の頭を終(ひいらぎ)の枝に刺して玄関に飾ったりします。

### 豆まき

「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、煎ったものを使います。「鬼は外、福は内」と言いながら大豆をまきます。これは、悪いことをもたらすとされる「鬼」を追い払い、幸せの「福」を呼び込むためです。家族の健康や幸せへの願いが込められています。

給食では**いわしの竜田揚げ**と**きなこ豆**を出します。  
オープンで焼いた大豆を砂糖でコーティングし、香ばしいきなこをまぶしてあります！

### 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

