



# 令和4年11月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

## 11月30日(水)は 姉妹都市 長野県上田市給食デー

鎌倉市の姉妹都市である長野県上田市にご協力いただき、**上田市産の米(風さやか)・りんご・しめじ・えのきたけ**を使った給食を提供します。  
信州の秋の味覚、産地直送の新鮮な食材を味わって食べてくださいね!



\***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。

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
<b>11月分給食のお申込み</b> <b>10月20日(木)</b> まで ※7日前(土日祝除く)の午後1時まで 変更できます。 <b>【12月分給食費の引落し日】</b> <b>10月6日(木)</b>	ごはん <b>鶏肉のダッカルビ風</b> <b>手作りさつま揚げ</b> ブロccoliのごま醤油 豆腐のみそ汁 牛乳	<b>カレーライス</b> 竹輪の石垣揚げ キャベツとコーンのソテー 牛乳	<b>文化の日</b> 	さつまいもごはん <b>銀鮭の照り焼き</b> 鶏肉とこんにやくの七味煮 大根のごま酢和え 豆乳みそ汁 牛乳
	I補給* 762 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.3 g 加糖量 385 mg	I補給* 893 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 29.4 g 加糖量 309 mg		I補給* 743 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 22.2 g 加糖量 342 mg
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん <b>みそかつ</b> ボイルキャベツ ごぼうサラダ わかめとえのきたけの煮びたし 春菊とひき肉のスープ 牛乳	中華風混ぜごはん <b>白身魚のもみじ揚げ</b> さつまいもと昆布の煮物 磯香和え かきたま汁 牛乳	ごはん <b>八宝菜</b> 鶏ささみの磯辺揚げ 切干し大根のナムル もやしのみそ汁 牛乳	ロールパン <b>ポークビーンズ</b> ゆで野菜のドレッシング和え <b>スイートポテト</b> コーンスープ 牛乳	ごはん <b>鶏肉の南蛮漬け</b> 塩肉じゃが ゆかり和え かぶのみそ汁 牛乳
I補給* 842 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 27.5 g 加糖量 302 mg	I補給* 745 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.0 g 加糖量 336 mg	I補給* 784 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 23.0 g 加糖量 347 mg	I補給* 843 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 33.1 g 加糖量 416 mg	I補給* 841 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 31.4 g 加糖量 295 mg
14日	15日	16日	17日	18日
ごはん <b>筑前煮</b> ゆず香和え 肉団子の黒酢あん ほうれん草のみそ汁 牛乳	ツナピラフ <b>鮭のオーロラソースがけ</b> きのごパンネ ブロccoliのサラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳	ごはん 焼きのり <b>生揚げと豚肉のごまみそ煮</b> いかの天ぷら 白菜のおかか和え ひじきのスープ 牛乳	コッパン りんごジャム <b>ミートローフ</b> マカロニのカレーソテー 豆サラダ レタスと卵のスープ 牛乳	中華丼 <b>たらからの揚げ</b> 大根のそぼろ煮 フルーツのヨーグルト和え 牛乳
I補給* 761 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 22.7 g 加糖量 367 mg	I補給* 751 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 28.7 g 加糖量 281 mg	I補給* 769 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 26.0 g 加糖量 404 mg	I補給* 777 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 28.7 g 加糖量 341 mg	I補給* 802 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 22.8 g 加糖量 339 mg
21日	22日	23日	24日	25日
ごはん <b>里芋の肉みそがらめ</b> 油揚げの和風サラダ 小魚のいり煮 春雨スープ 牛乳	<b>ソフトめんカレーソース</b> <b>鶏肉の香味焼き</b> わかめのサラダ さつまいものレモン煮 牛乳	<b>勤労感謝の日</b> 	もち麦ごはん <b>さばの甘辛焼き</b> こぶきいも 酢みそ和え <b>さつま揚げのだし煮</b> <b>けんちん汁</b> 牛乳	ごはん <b>鶏肉の塩から揚げ</b> ブロccoli ツナの和風パンネ じゃこ大根サラダ メキシカンスープ コーヒー牛乳
I補給* 761 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.7 g 加糖量 423 mg	I補給* 879 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 31.5 g 加糖量 336 mg		I補給* 803 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 30.2 g 加糖量 349 mg	I補給* 808 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.5 g 加糖量 139 mg
28日	29日	30日	<b>11月24日は「いい日本食の日」の語呂合わせで「和食の日」です!</b> 24日(木)の給食は、和食の献立です。和食の味わいの中で最も重要な「だし」のうま味を味わって、和食の食文化に関心をもってもらえればと思います!	
ごはん <b>生揚げと野菜のカレー煮</b> キャベツのごま和え 大豆と昆布のカリカリ揚げ 大根のみそ汁 牛乳	うめちりごはん <b>まぐろの角煮</b> 中華風春雨サラダ 卵の花の炒り煮 じゃがいものみそ汁 牛乳	ごはん <b>さわらのごま揚げ</b> うま塩キャベツ ブロccoliと鶏肉のガーリック炒め <b>りんごきのこ汁</b> 牛乳	<b>◆今月の栄養価◆</b> エネルギー 794kcal たんぱく質 34.5g 脂質 25.9g 炭水化物 111.7g カルシウム 338mg 食塩相当量 3.3g	
I補給* 747 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.0 g 加糖量 430 mg	I補給* 776 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 19.7 g 加糖量 310 mg	I補給* 796 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 28.5 g 加糖量 315 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)。

1日	2日	7日
手作りさつま揚げ	卵抜き	カレーライス
8日	10日	
白身魚のもみじ揚げ	天ぷら粉→小麦粉	ロールパン
かきたま汁	卵抜き(鶏肉のすまし汁)	スイートポテト
15日	16日	17日
ツナピラフ	バター抜き	いかの天ぷら
鮭のオーロラソースがけ	マヨネーズ抜き(鮭のケチャップソースがけ)	天ぷら粉→小麦粉
18日	22日	
フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト抜き(フルーツ和え)	ソフトめんカレーソース
		スキムミルク・バター抜き

## 和食のすばらしさを知ろう 受け継ごう

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って、受け継いでいきましょう。

- 「和食」の4つの特徴**
- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重**  
素材の味わいを活かす調理技術や調理道具の発達
  - ②健康的な食生活を支える栄養バランス**  
「一汁三菜」を基本とするバランスの良い食事、うま味の活用
  - ③自然の美しさや季節の移ろいの表現**  
季節にあった食材や食器の使用
  - ④正月などの年中行事との密接な関わり**  
食を通して家族や地域の絆を深める

**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

**生徒対象中学校給食に関するアンケート結果**

中学校給食が開始して5年弱が経過したことから、実際に給食を食べている生徒が給食についてどのように感じているのか実態を把握し、今後の給食献立や残食量削減に向けた取組の参考とするため、生徒対象にアンケート調査を行いました。

この度、集計結果を鎌倉市教育委員会noteに掲載しましたので、ぜひご覧ください。アンケート結果は、よりよい給食づくりに役立てて参ります。ご協力ありがとうございました。

鎌倉市教育委員会note