

# 令和4年6月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
<p>*<b>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。</b>            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。</p>		ごはん <b>鶏肉と野菜のうま煮</b> キャベツのごま酢和え <b>のりの佃煮</b> 玉ねぎのみそ汁 牛乳 神奈川産ののりを使います	ごはん <b>鮭のちゃんちゃん焼き風</b> 豚肉と里芋の炒め煮 きゅうりのピリ辛和え 鶏ごぼう汁 牛乳	バターライス <b>ボルシチ風</b> いかのハーブ焼き 豆サラダ <b>ズッキーニのスープ</b> 牛乳
	6日	7日	8日	9日
	ごはん <b>鶏肉のパン粉焼き</b> うま塩キャベツ <b>五目きんぴら</b> ブロッコリーのレモン酢和え メキシカンスープ 牛乳	ごはん <b>みそだれ豚しゃぶ</b> しらたきのツルツル炒め 大学いも かきたま汁 牛乳	ごはん <b>さばのごまケチャップソース</b> ひじきのサラダ 雷こんにゃく 豚汁 乳性飲料(ミルージュ)	ロールパン <b>鶏肉とときのこのクリーム煮</b> 和風スパゲティ トマト 大根のスープ 牛乳
	10日	11日	12日	13日
		ごはん <b>たらのトウバンジャン煮</b> じゃがいものそぼろ煮 <b>梅おかか和え</b> 豆腐と桜えびの生姜スープ 牛乳		ごはん <b>鶏肉のスパイシーから揚げ</b> 春雨のひき肉炒め 切干し大根のナムル 小松菜のみそ汁 牛乳
	14日	15日	16日	17日
	ごはん <b>カレーライス</b> ゆで野菜のドレッシング和え 大豆と昆布のかりかり揚げ 牛乳	ごはん <b>かじきのあずま煮</b> じゃこおひたし ブロッコリーとカニかまのソテー けんちん汁 牛乳	大根葉ごはん <b>さわらの昆布揚げ</b> 切干し大根の炒め煮 かぼちゃのサラダ 卵スープ 牛乳	ごはん <b>豚肉とじゃがいもの南蛮煮</b> 竹輪のカレー揚げ キャベツとしめじのソテー ひじきの和風スープ 牛乳
	20日	21日	22日	23日
	ごはん <b>たらのフライ</b> ブロッコリー 油揚げの和風サラダ さつま揚げと大根の炒め煮 なすのみそ汁 牛乳	ぶどうパン <b>マカロニグラタン</b> 野菜とツナのソテー 黄桃のゼリー和え オニオンスープ 牛乳	ごはん <b>チンジャオロースー</b> とり天 きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁 牛乳	<b>クファージュシー</b> <b>いかの更紗揚げ</b> <b>マーミナーチャンプルー</b> フルーツ白玉 もずくと豆腐のスープ 牛乳
	24日	25日	26日	27日
	<b>ビビンバ丼</b> 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ゆでとうもろこし 枝豆のころころスープ 牛乳			ごはん <b>筑前煮</b> 白菜の中華風ソテー 揚げしゅうまい 冬瓜のみそ汁 牛乳
	28日	29日	30日	
	ツナピラフ <b>白身魚のマリネ</b> 豚肉とじゃがいものトマト煮 メロン キャベツとベーコンのスープ 牛乳	ごはん <b>ホイコーロー</b> 鶏肉のから揚げ わかめの中華サラダ にらのスープ 牛乳	ソフトフランスパン 湘南ゴールドジャム <b>ポークビーンズ</b> 大根サラダ ごぼうチップス ABCスープ 牛乳	<b>【6月分給食のお申込み】</b> <b>5月20日(金)まで</b> ※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。 <b>【7月分給食費について】</b> <b>2・3年生 口座引落日</b> <b>5月6日(金)</b> <b>1年生 コンビニ支払い期限</b> <b>5月30日(月)</b>

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)。

2日	3日	6日	7日
鮭のちゃんちゃん焼き風	マヨネーズ・バター抜き	バターライス	バター抜き(コーンライス)
		ボルシチ風	生クリーム抜き
		鶏肉のパン粉焼き	卵・チーズ抜き
		かきたま汁	(卵抜き、竹輪のすまし汁)
9日	14日	16日	
ロールパン	ごはんに変更	鶏肉とときのこのクリーム煮	バター・スキムミルク・生クリーム抜き(鶏肉とこのスープ煮)
		カレーライス	バター抜き
		さわらの昆布揚げ	天ぷら粉→小麦粉
		卵スープ	卵抜き(鶏肉とたけのこのスープ)
20日	21日		
たらのフライ	卵抜き	ぶどうパン	ごはんに変更
		マカロニグラタン	スキムミルク・バター・生クリーム・チーズ→豆乳
22日	28日	30日	
とり天	天ぷら粉→小麦粉	ツナピラフ	バター抜き
		ソフトフランスパン 湘南ゴールドジャム	ごはんに変更

◆今月の栄養価◆

エネルギー	790kcal	炭水化物	111.2g
たんぱく質	34.1g	カルシウム	322mg
脂質	26.0g	食塩相当量	3.3g

## 6月4日~10日は 歯と口の健康週間です!

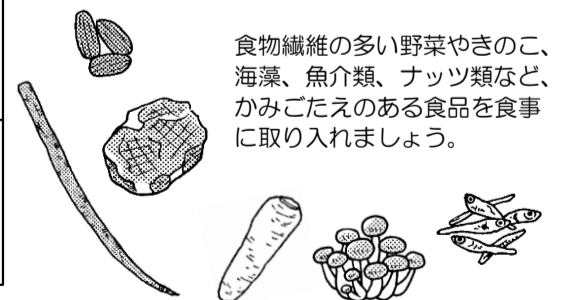
毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。

健康な歯を保つために、かみごたえのあるものを食べたり、食後はいい歯みがきをして、自分でできることを実践しましょう。

## かむことの効果 4つのポイント

<b>むし歯予防</b> だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。		<b>肥満を防ぐ</b> よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを予防できます。	
<b>脳が活性化</b> かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。		<b>消化吸収がよくなる</b> 食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。	

## かみごたえのある食品で かむ力アップ



### 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



### 給食の栄養価について

今月から、給食の栄養価の計算に使用している日本食品標準成分表が、2015年版(七訂)から2020年版(八訂)に変更になりました。2020年版(八訂)では、エネルギーの計算方法が変更になったため、献立表に記載されているエネルギー量の値が以前よりも低くなっていますが、提供する給食の量は変わりません。