



# 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
		ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 キャベツのごま酢和え のりの佃煮 玉ねぎのみそ汁 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 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 ボルシチ風 いかのハーブ焼き 豆サラダ ズッキーニのスープ 牛乳
		I補給* 765 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.5 g 加糖 323 mg	I補給* 741 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 19.3 g 加糖 306 mg	I補給* 728 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 26.1 g 加糖 298 mg
	6日	7日	8日	9日
	ごはん 鶏肉のパン粉焼き うま塩キャベツ 五目きんぴら 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 みそだれ豚しゃぶ 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 さばのごまケチャップソース 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 鶏肉ときのこのクリーム煮 和風スパゲティ トマト 大根のスープ 牛乳
	I補給* 792 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 26.3 g 加糖 324 mg	I補給* 825 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 23.7 g 加糖 373 mg	I補給* 837 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 34.0 g 加糖 143 mg	I補給* 765 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 31.3 g 加糖 340 mg
	13日	14日	15日	16日
	ごはん 鶏肉のスパイシーから揚げ 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	カレーライス 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 かじきのあずま煮 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 さわらの昆布揚げ 切干し大根の炒め煮 かぼちゃのサラダ 卵スープ 牛乳
	I補給* 847 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 29.9 g 加糖 330 mg	I補給* 836 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 25.6 g 加糖 325 mg	I補給* 788 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 27.6 g 加糖 319 mg	I補給* 855 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 29.0 g 加糖 363 mg
	20日	21日	22日	23日
	ごはん たらのフライ 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 マカロニグラタン 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 チンジャオロースー 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	クファージュシー いかの更紗揚げ マーミナーチャンプルー フルーツ白玉 もずくと豆腐のスープ 牛乳
	I補給* 762 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.5 g 加糖 344 mg	I補給* 797 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 29.1 g 加糖 454 mg	I補給* 777 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 23.6 g 加糖 300 mg	I補給* 760 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 22.6 g 加糖 322 mg
	27日	28日	29日	30日
	ごはん 筑前煮 白菜の中華風ソテー 揚げしゅうまい 冬瓜のみそ汁 牛乳	ツナピラフ 白身魚のマリネ 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 ホイコーロー 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 ポークビーンズ 大根サラダ ごぼうチップス ABCスープ 牛乳
	I補給* 798 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 25.7 g 加糖 329 mg	I補給* 793 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 30.2 g 加糖 276 mg	I補給* 809 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 26.6 g 加糖 310 mg	I補給* 764 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 29.1 g 加糖 360 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)。

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(鶏肉ときのこのスープ煮)
		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

食物繊維の多い野菜やきのこ、海藻、魚介類、ナッツ類など、かみごたえのある食品を食事に取り入れましょう。

### 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。