



# 令和4年9月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金					
<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>		<p>【9月分給食のお申込み】  <b>8月20日(土)</b>まで            ※7日前(土日祝除く)の午後1時まで変更できます。</p> <p>【10月分給食費の引落日】  <b>8月8日(月)</b></p>		<p><b>1日</b>            枝豆ごはん            鶏肉のねぎ塩焼き            冬瓜のそぼろ煮            磯香和え            なすのみそ汁            牛乳</p>	<p><b>2日</b>            ごはん            ドライカレー            ひじきのサラダ            高野豆腐のから揚げ            冷凍みかん            牛乳</p>				
<p><b>5日</b>  <b>ビビンバ丼</b>            竹輪のカレー揚げ            甘酢漬け            豆腐スープ            牛乳</p>		<p><b>6日</b>            ごはん  <b>酢豚</b>            パンバンジー風サラダ            青のりポテト            わかめスープ            牛乳</p>		<p><b>7日</b>            ごはん  <b>さばのごまケチャップソース</b>            梅おかか和え            大豆とひじきの煮物            ほうれん草のみそ汁            牛乳</p>		<p><b>8日</b>            ごはん  <b>豚肉とじゃがいもの南蛮煮</b>            とり天            キャベツのごま酢和え            冬瓜のスープ            牛乳</p>		<p><b>9日</b>  <b>こぎつねずし</b>  <b>さわらの竜田揚げ</b>            わかめのサラダ  <b>みたらし団子</b>            五目スープ            牛乳</p>	
<p>I補給* 790 kcal たんぱく質 35.7 g            脂質 21.8 g カルシウム 316 mg</p>		<p>I補給* 771 kcal たんぱく質 31.2 g            脂質 19.8 g カルシウム 283 mg</p>		<p>I補給* 868 kcal たんぱく質 31.1 g            脂質 36.9 g カルシウム 353 mg</p>		<p>I補給* 788 kcal たんぱく質 34.3 g            脂質 26.3 g カルシウム 325 mg</p>		<p>I補給* 824 kcal たんぱく質 34.5 g            脂質 28.7 g カルシウム 331 mg</p>	
<p><b>12日</b>            ごはん  <b>みそだれ豚しゃぶ</b>            ツナの和風パンネ            小魚のいり煮            もずくスープ            牛乳</p>		<p><b>13日</b>            ごはん  <b>あじフライ</b> ポイルキャベツ            豚肉と里芋の炒め煮            ブロッコリーのごま醤油            豚汁            牛乳</p>		<p><b>14日</b>            カレーピラフ  <b>鶏肉の照り焼き</b>            じゃがいもとコーンのソテー            生姜ドレッシングサラダ            大根のスープ            はっこう乳</p>		<p><b>15日</b>            ソフトフランスパン ブルーベリージャム  <b>たら豆乳クリームソースがけ</b>            ラタトゥイユ            さつまいものレモン煮            キャベツのスープ            牛乳</p>		<p><b>16日</b>            ごはん  <b>韓国風肉じゃが</b>            切干し大根のサラダ            照り焼き肉団子            小松菜のみそ汁            牛乳</p>	
<p>I補給* 761 kcal たんぱく質 39.4 g            脂質 20.2 g カルシウム 412 mg</p>		<p>I補給* 807 kcal たんぱく質 33.2 g            脂質 26.7 g カルシウム 339 mg</p>		<p>I補給* 754 kcal たんぱく質 32.5 g            脂質 23.4 g カルシウム 298 mg</p>		<p>I補給* 749 kcal たんぱく質 36.5 g            脂質 24.3 g カルシウム 342 mg</p>		<p>I補給* 782 kcal たんぱく質 28.8 g            脂質 26.1 g カルシウム 363 mg</p>	
<p><b>19日</b>  <b>敬老の日</b></p>		<p><b>20日</b>            ごはん  <b>豚肉とキャベツのスタミナ炒め</b>            鶏ささみの磯辺揚げ            いもコーンサラダ            玉ねぎのみそ汁            牛乳</p>		<p><b>21日</b>            ごはん  <b>ポークストロガノフ</b>            ゆで野菜のドレッシング和え            湘南ゴールドゼリー            マセドアンスープ            牛乳</p>		<p><b>22日</b>            ゆかりごはん  <b>白身魚の野菜衣揚げ</b>            麻婆なす            華風和え            豆腐と桜えびの生姜スープ            牛乳</p>		<p><b>23日</b>  <b>秋分の日</b></p>	
<p>I補給* 811 kcal たんぱく質 37.8 g            脂質 21.2 g カルシウム 304 mg</p>		<p>I補給* 823 kcal たんぱく質 28.2 g            脂質 25.1 g カルシウム 293 mg</p>		<p>I補給* 744 kcal たんぱく質 33.2 g            脂質 20.9 g カルシウム 331 mg</p>		<p>I補給* 777 kcal たんぱく質 33.4 g            脂質 27.5 g カルシウム 284 mg</p>			
<p><b>26日</b>            ごはん  <b>鶏肉と野菜のうま煮</b>            大根サラダ            のりの佃煮            もやしのみそ汁            牛乳</p>		<p><b>27日</b>  <b>カレー南蛮</b>  <b>たららっきょうあんかけ</b>            野菜とツナの炒め物            梨            牛乳</p>		<p><b>28日</b>            ごはん  <b>プルコギ</b>            わかめの中華サラダ            里芋の揚げ煮            ほうれん草ときくらげのスープ            牛乳</p>		<p><b>29日</b>            ロールパン  <b>チリコンカン</b>            ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め            キャラメルポテト            ABCスープ            牛乳</p>		<p><b>30日</b>            ごはん  <b>鮭の香味焼き</b>            ポテトサラダ            キャベツとウインナーのソテー            辛味豆腐汁            牛乳</p>	
<p>I補給* 792 kcal たんぱく質 27.8 g            脂質 25.5 g カルシウム 308 mg</p>		<p>I補給* 802 kcal たんぱく質 39.4 g            脂質 23.2 g カルシウム 327 mg</p>		<p>I補給* 763 kcal たんぱく質 33.9 g            脂質 18.7 g カルシウム 336 mg</p>		<p>I補給* 832 kcal たんぱく質 36.1 g            脂質 34.3 g カルシウム 357 mg</p>		<p>I補給* 777 kcal たんぱく質 33.4 g            脂質 27.5 g カルシウム 284 mg</p>	

## 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)。

<b>8日</b>		<b>13日</b>	
とり天	天ぷら粉→小麦粉	あじフライ	卵抜き
<b>14日</b>			
カレーピラフ	バター抜き	じゃがいもとコーンのソテー	バター抜き
<b>15日</b>		<b>21日</b>	
ソフトフランスパン ブルーベリージャム	ごはんに変更	ポークストロガノフ	生クリーム・ バター抜き
<b>22日</b>		<b>29日</b>	
白身魚の野菜衣揚げ	天ぷら粉→小麦粉	ロールパン	ごはんに変更
		キャラメルポテト	バター抜き

## 暑さに負けない食事をしよう!

### 時間を決めて1日3食食べましょう

食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう。また、『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

### 冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水や炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれていて、飲みすぎは虫歯や肥満の原因になります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。水分補給は重要ですが、普段は糖分が含まれない水や麦茶などを飲みましょう。

### ビタミンA・B1・Cをとみましょう

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあり、中でも炭水化物の代謝と深く関わっています。夏はそうめんなど、のど越しのよいものだけの食事になったり、アイスクリームやジュースといった甘いものをたくさんとりがちになるので、特に注意して摂取したいビタミンです。ビタミンB1は豚肉や大豆、ウナギ、玄米などに多く含まれます。また、体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜は、ビタミンAやビタミンCが豊富です。

夏バテを防ぐ食事のポイントを紹介します



### ◆今月の栄養価◆

エネルギー	789kcal	炭水化物	113.3g
たんぱく質	33.6g	カルシウム	328mg
脂質	25.0g	食塩相当量	3.2g



### 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



鎌倉市中学校給食コールセンターの  
夏季休業について

令和4年8月11日(木)~15日(月)は、  
夏季休業とさせていただきます。

### お知らせ

#### ■ 在校時一括予約をお申込みの方へ

9月分の予約は、8月1日(月)に入ります。  
なお、残高不足により予約不能となった場合は、8月10日(水)頃にコンビニ払込票を学務課からご自宅へ郵送します。お手元に届きましたら、8月15日(月)までにお支払いください。

#### ■ 令和3年度(2021年度)鎌倉市立中学校給食会計決算報告

令和4年5月30日に会計監査を実施し、適正に管理していることが確認されました。  
決算報告書については、鎌倉市のホームページに掲載しています。

鎌倉市ホームページ →

