



令和5年11月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

11月24日は和食の日



和食の日は、2013年に『和食（日本人の伝統的な食文化）』がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけにできました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子供たちに伝統的な食文化を伝えています。

- *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	水	木	金
【11月分給食のお申込み】 10月20日(金)まで ※7日前(土日祝除く)の午後1時まで変更できます。 【12月分給食費の引落日】 10月6日(金)		1日 ごはん 里芋の肉みそがらめ 油揚げの和風サラダ 小魚のいり煮 春雨スープ 牛乳 I補給* 750 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 21.7 g 加ゆ量 426 mg	2日 ごはん 八宝菜 鶏ささみの磯辺揚げ ブロッコリーのごま醤油 もやしのみそ汁 牛乳 I補給* 771 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 24.4 g 加ゆ量 341 mg	3日 文化の日 ごはん 焼きのり 筑前煮 ゆず香和え 肉団子の黒酢あん 玉ねぎのみそ汁 牛乳 I補給* 751 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.8 g 加ゆ量 351 mg
6日 ツナピラフ 鶏肉の塩から揚げ ひじきのサラダ こぶきいも ABCスープ 牛乳 I補給* 792 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 33.7 g 加ゆ量 295 mg	7日 さつまいもごはん 銀鮭の照り焼き 豚肉と大根のうま煮 ごま酢和え 豆乳みそ汁 牛乳 I補給* 744 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 22.3 g 加ゆ量 328 mg	8日 くらパン ポークビーンズ コールスローサラダ スイートポテト コーンスープ 牛乳 I補給* 822 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 27.8 g 加ゆ量 416 mg	9日 中華丼 たらこのから揚げ ブロッコリーのレモン酢和え 大根のそぼろ煮 フルーツ和え 牛乳 I補給* 794 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 20.8 g 加ゆ量 332 mg	10日 ごはん 焼きのり 筑前煮 ゆず香和え 肉団子の黒酢あん 玉ねぎのみそ汁 牛乳 I補給* 751 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.8 g 加ゆ量 351 mg
13日 ごはん 生揚げと野菜のカレー煮 中華風春雨サラダ 大豆と昆布のカリカリ揚げ チンゲン菜のスープ 牛乳 I補給* 756 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.8 g 加ゆ量 406 mg	14日 ごはん さわらの和風ドレッシングがけ じゃこおひたし 雷こんにゃく 豚汁 牛乳 I補給* 820 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 32.5 g 加ゆ量 379 mg	15日 ごはん みそかつ ゆで野菜のドレッシング和え さつま揚げと大根の炒め煮 豆腐と桜えびの生姜スープ 牛乳 I補給* 793 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 23.9 g 加ゆ量 364 mg	16日 ロールパン マーメイドジャム ミートローフ 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 I補給* 844 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 34.2 g 加ゆ量 352 mg	17日 もち麦ごはん さばの甘辛焼き ブロッコリー 塩肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 白菜のみそ汁 牛乳 I補給* 780 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 32.0 g 加ゆ量 302 mg
20日 カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツのゼリー和え 牛乳 I補給* 841 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 24.0 g 加ゆ量 287 mg	21日 中華風混ぜごはん 白身魚のみみじ揚げ さつまいもと昆布の煮物 磯香和え かきたま汁 牛乳 I補給* 740 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 21.5 g 加ゆ量 330 mg	22日 ごはん 鶏肉のダッカルビ風 手作りさつま揚げ 切干し大根のナムル 豆腐のみそ汁 牛乳 I補給* 754 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 21.3 g 加ゆ量 394 mg	23日 勤労感謝の日 うめちりごはん まぐろの角煮 甘酢漬 卵の花の炒り煮 ほうれん草のみそ汁 牛乳 I補給* 748 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 18.9 g 加ゆ量 326 mg	24日 うめちりごはん まぐろの角煮 甘酢漬 卵の花の炒り煮 ほうれん草のみそ汁 牛乳 I補給* 748 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 18.9 g 加ゆ量 326 mg
27日 ソフトめんカレーソース 鶏肉の香味焼き わかめのサラダ 甘辛ポテト ジョア プレーン I補給* 838 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 26.2 g 加ゆ量 775 mg	28日 ごはん 生揚げと豚肉のごまみそ煮 いかの天ぷら 白菜のおかか和え ひじきのスープ 牛乳 I補給* 765 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 26.0 g 加ゆ量 401 mg	29日 ごはん さわらのごま揚げ うま塩キャベツ ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め りんご きのこ汁 牛乳 I補給* 805 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 29.0 g 加ゆ量 315 mg	30日 ごはん 鶏肉の南蛮漬 ツナの和風パンネ ゆかり和え さつまいものみそ汁 牛乳 I補給* 865 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 30.2 g 加ゆ量 300 mg	◆今月の栄養価◆ エネルギー 789kcal たんぱく質 33.7g 脂質 25.8g 炭水化物 111.4g カルシウム 371mg 食塩相当量 3.2g

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）。

和食の良さを知ろう！

和食の基本と言えば、一汁三菜です。一汁三菜とは、「ごはん・汁物・おかず3品」です。三菜とは、主菜1品＋副菜2品の組み合わせのことです。このように食卓のおかずが揃うことで、バランスよく食べることができます。

和食の合言葉に「まごわやさしい」という言葉があります。和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉のことで、7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われています。7つの食材とは、「ま」=豆、「ご」=ごま、「わ」=わかめ、「や」=野菜、「さ」=魚、「し」=しいたけ、「い」=いもの略です。

6日	8日
ツナピラフ	バター抜き
	くらパン
	ごはんに変更
	スイートポテト
	牛乳・バター・卵抜き (いも団子)
15日	16日
みそかつ	卵抜き
	ロールパン マーメイドジャム
	ごはんに変更
	レタスと卵のスープ
	卵抜き (レタスのスープ)
	ミートローフ
	卵・牛乳抜き
20日	21日
カレーライス	バター抜き
	白身魚のみみじ揚げ
	天ぷら粉→小麦粉
	かきたま汁
	卵抜き (竹輪のすまし汁)
22日	27日
手作りさつま揚げ	卵抜き
	ソフトめんカレーソース
	スキムミルク・バター抜き
	甘辛ポテト
	バター抜き
28日	
いかの天ぷら	天ぷら粉→小麦粉

「ま」豆類
「畑の肉」とも言われている大豆をはじめ、豆類には良質なたんぱく質が含まれています。高野豆腐や油揚げなどの豆製品も「ま」に含まれます。

「ご」ごま
ごまには、オレイン酸やリノール酸などが含まれており、たんぱく質も豊富に含まれています。アーモンドや栗なども「ご」に含まれています。

「わ」わかめ
わかめ・昆布・のり・ひじき・もずくなどの海藻類を含みます。中でも昆布はカルシウムや食物繊維を多く含む食材です。昆布でだしをとるのもおすすめです。

「や」野菜
野菜の1食あたりの摂取目安は、緑黄色野菜40g、淡色野菜80gです。たくさん食べるコツは、茹でる、炒める、煮るといった加熱調理をして食べることです。

「さ」魚
魚はいろんな種類があり、季節ごとに旬を楽しめる食材です。肉の脂とは違い、魚の脂には生活習慣病を予防する働きがあるので、積極的に取り入れましょう。

「し」しいたけ(きのこ類)
しいたけ・えのきたけなどのきのこ類は、食物繊維を含み、低カロリーでヘルシーな食材です。香りや食感の違いも楽しめますよ。

「い」いも
いも類は炭水化物が多く、脳や体のエネルギー源になります。また、食物繊維やビタミン、ミネラルも含み、体の調子を整える働きもあります。

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

