



令和5年12月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
【12月分給食のお申込み】 11月20日(月)まで ※7日前(土日祝除く)午後1時まで 変更できます。 【1月分給食費の引落日】 11月6日(月)	* 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。	◆今月の栄養価◆ エネルギー 789kcal たんぱく質 34.1g 脂質 26.1g 炭水化物 110.5g カルシウム 349mg 食塩相当量 3.3g		1日 ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 華風和え 大豆の揚げ煮 ほうれん草とえのきのスープ 牛乳 I補給* 750 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 21.3 g カリウム 372 mg
4日 ごはん たらのフライ ポイルキャベツ じゃがいもとウインナーのカレー炒め 切干し大根のサラダ もやしのみそ汁 牛乳	5日 わかめごはん かに玉あんかけ 豚キムチ炒め ブロッコリーのごま醤油 豆腐スープ 牛乳	6日 ごはん ホイコーロー とり天 わかめの中華サラダ いら玉スープ 牛乳	7日 ソフトフランスパン バター ポトフ風煮 ミートパンネ フルーツのヨーグルト和え 野菜のカレースープ 牛乳	8日 しょうがごはん さわらのゆず味噌がけ じゃこ大根サラダ さつまいもの甘煮 鶏ごぼろ汁 牛乳 I補給* 760 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 21.2 g カリウム 348 mg
11日 バターライス 鶏肉のワイン風味ソースがけ ジャーマンポテト 生姜ドレッシングサラダ コーンチャウダー 牛乳	12日 ごはん 生揚げの中華煮 竹輪の磯辺揚げ 三色ナムル じゃがいものみそ汁 牛乳	13日 ひじきごはん ぶりの南蛮漬 キャベツのごま和え さつま揚げとこんにゃくの炒め煮 かぶのみそ汁 牛乳	14日 ロールパン チリコンカン ひじきとツナの炒め物 大学いも 大根のスープ 牛乳	15日 ごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め いかのかりん揚げ 菊花みかん 中華コーンスープ 牛乳
18日 鶏そぼろ丼 ゆで野菜のドレッシング和え 高野豆腐のから揚げ 里芋のみそ汁 牛乳	19日 ごはん さばの香味焼き ブロッコリー 春雨のひき肉炒め きくらげと白菜のサラダ 吉野汁 牛乳	20日 ごはん 肉じゃが ごまのり和え 照り焼き肉団子 小松菜のみそ汁 牛乳	21日 コーンライス フライドチキン スパゲティサラダ ブロッコリーと豚肉のソテー メキシカンスープ ジョア ブルーベリー	22日 ごはん 白身魚の更紗揚げ うま塩キャベツ かぼちゃのそぼろあん 白菜のゆず香和え けんちん汁 牛乳

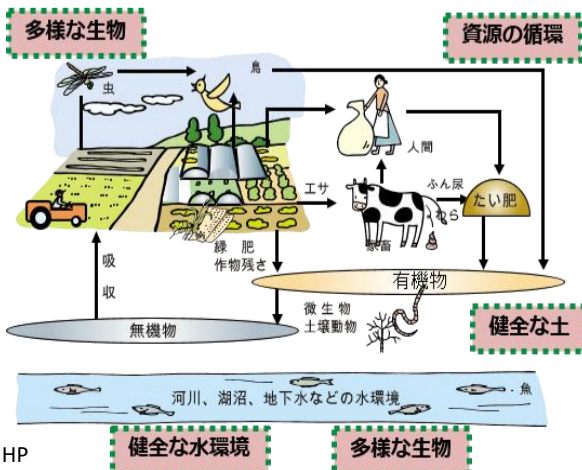
食物アレルギー対応献立

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)。

4日	5日
たらのフライ	卵抜き
かに玉あんかけ	卵→豚肉(肉団子のあんかけ)
6日	
とり天	天ぷら粉→小麦粉
いら玉スープ	卵抜き(いらのスープ)
7日	
ソフトフランスパン	バター
ごはんに変更	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)	
ミートパンネ	チーズ抜き
11日	
バターライス	バター抜き(コンソメライス)
コーンチャウダー	スキムミルク・バター・生クリーム抜き
14日	15日
ロールパン	ごはんに変更
中華コーンスープ	卵抜き
18日	21日
鶏そぼろ丼	炒り卵抜き
フライドチキン	卵・牛乳抜き

12月8日は有機農業の日です

有機農業の日に合わせて、給食では農薬の使用を抑えたお米(特別栽培米)や有機農業で育てられた野菜、オーガニックの考え方に準じて作られた乾物や味噌を使用します。



かぜに負けない体をつくろう!

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。特に、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。いつもにも増して、体の抵抗力がアップする食生活を心がけましょう。そのポイントを紹介します。

1 『主食』、『主菜(メインのおかず)』、『副菜(野菜のおかず)』がそろった**定食型の食事**がポイントです。

2 間食で**乳製品**と**果物**をプラスしましょう。

3 **色の濃い野菜**を選んで食べましょう。

色の濃い野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする**ビタミンA**が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

腸内環境を整えよう

腸内の善玉菌は、体に悪さをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる**乳製品**や**発酵食品**を食べましょう。また、便秘は腸内環境の大敵です。食物繊維の豊富な旬の**野菜**や**果物**、**海藻**、**きのこ**、**こんにゃく**、**玄米**、**大麦**などを食べることで、便通が良くなることが期待されます。

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

