

# 令和5年12月 中学校給食献立表 使用食品一覧

日曜	主食	飲み物	おかず	赤の食品(血や肉になる)		黄色の食品(働く力になる)		緑の食品(体の調子を整える)		その他	※特定原材料情報(飲用乳除く)
				たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	ビタミン			
				肉・魚・卵 豆・豆製品	海藻・小魚 牛乳・乳製品	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ		
1 金	ごはん	牛乳	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	豚肉、高野豆腐、 白みそ、大豆、鶏肉	★牛乳	米、麦、つきこ んにやく、砂糖、じゃ がいも、片栗粉	油、ごま油、 ごま	にんじん、さや いんげん、こま つな、ほうれん そう	ごぼう、キャベツ、ホールコー ン、えのきたけ	水、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、一 味とうがらし、薄口しょうゆ、だし 用かつおぶし	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・ごま
4 月	ごはん	牛乳	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	たら、★卵、ウイン ナー、油揚げ、白み そ	★牛乳	米、麦、小麦粉、パ ン粉、じゃがいも、 砂糖	油、ごま油	ピーマン、にん じん	キャベツ、にんにく、たまねぎ、 切干大根、きゅうり、ホールコー ン、りょくとうもやし、ねぎ	水、食塩、白こしょう、ウスターソー ス、本みりん、中濃ソース、コンソ メ、カレー粉、しょうゆ、薄口しょう ゆ、米酢、からし、だし用煮干	小麦・卵・大 豆・鶏肉・豚 肉・りんご・セ ラチン・ごま
5 火	わかめごはん	牛乳	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	かに風味かまぼ こ、★卵、豚肉、鶏 肉、豆腐	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉	ごま油、ご ま油	にんじん、に ら、ブロッコ リー	ねぎ、しめじ、たけのこ、グリーン ピース、たまねぎ、はくさい、白 菜キムチ	水、酒、ガラスープ、食塩、白こしょ う、しょうゆ、米酢、オイスターソー ス、だし用鳥ガラ、コンソメ	小麦・卵・か に・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
6 水	ごはん	牛乳	ホイコーロー とり天 わかめの中華サラダ にら玉スープ	豚肉、みそ、鶏肉、 ★卵	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、★天ぷら粉	油、ごま油、 ごま	にんじん、ピー マン、にら	たけのこ、ねぎ、キャベツ、にん にく、しょうが、きゅうり、ホー ルコーン、たまねぎ	水、酒、トウバンジャン、コンソメ、 甜面醬、しょうゆ、食塩、米酢、から し、白こしょう	小麦・卵・大 豆・鶏肉・豚 肉・セラチン・ ごま
7 木	ソフトフランスパン バター	牛乳	ポトフ風煮 ミートペンネ フルーツのヨーグルト和え 野菜のカレースープ	鶏肉、ウインナー、 豚肉	★チーズ、★ ヨーグルト、★ 牛乳	★ソフトフランス パン、じゃがいも、 砂糖、ペンネ	★バター、油	にんじん、ブ ロccoli	たまねぎ、だいこん、エリンギ、 にんにく、もも缶、パイン缶、 キャベツ	水、ベリーーフ、ガラスープ、コンソ メ、食塩、白こしょう、ワイン (赤)、トマトケチャップ、トマト ピューレ、パズル(粉)、だし用鳥ガ ラ、カレー粉、しょうゆ	小麦・乳・大 豆・鶏肉・豚 肉・もも・セラ チン
8 金	しょうがごはん	牛乳	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 鶏ごぼう汁	油揚げ、さわら、白 みそ、鶏肉、高野ど うふ	ちりめんじゃ こ、わかめ、★牛 乳	米、砂糖、片栗粉、 さつまいも、つき こんにやく	ごま油、油、 ごま	にんじん	しょうが、ゆず、だいこん、ごぼ う、えのきたけ、ねぎ	水、酒、食塩、薄口しょうゆ、しょう ゆ、だし用かつおぶし、白こしょう、 本みりん、米酢	小麦・大豆・鶏 肉・ごま
11 月	バターライス	牛乳	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	鶏肉、ウインナー、 ベーコン	★スキムミルク、 ★生クリーム、 ★牛乳	米、麦、じゃがい も、砂糖、小麦粉	油、★バター	にんじん、こま つな	たまねぎ、りんご、キャベツ、 りょくとうもやし、しょうが、 ホールコーン	水、コンソメ、食塩、白こしょう、ワ イン(赤)、トマトケチャップ、 しょうゆ、ウスターソース、黒こ しょう、パセリ(乾)、米酢、薄口 しょうゆ	小麦・乳・大 豆・鶏肉・豚 肉・りんご・セ ラチン
12 火	ごはん	牛乳	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	豚肉、えび、生揚 げ、竹輪、白みそ	あおのり、わか め、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、小麦粉、じゃが いも	油、ごま油、 ごま	にんじん、チン ゲンサイ、こま つな	しょうが、キャベツ、りょくとう もやし、たまねぎ	水、ガラスープ、酒、食塩、白こしょ う、しょうゆ、オイスターソース、だ し用煮干	小麦・えび・大 豆・鶏肉・豚 肉・ごま
13 水	ひじきごはん	牛乳	ぶりの南蛮漬け キャベツのごま和え さつまいもとこんにやくの炒め煮 かぶのみそ汁	油揚げ、ぶり、さつ まい揚げ、白みそ	ひじき、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、こんにやく	油、練りご ま、ごま	にんじん、ピー マン、こまつな	たまねぎ、キャベツ、りょくとう もやし、しめじ、かぶ、ねぎ	水、酒、しょうゆ、だし用かつおぶ し、本みりん、食塩、米酢、一味とう がらし、薄口しょうゆ、だし用煮干	小麦・大豆・ご ま
14 木	ロールパン	牛乳	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	豚肉、大豆、ツナ	ひじき、★牛乳	★ロールパン、砂 糖、小麦粉、さつま いも	油、ごま油、 黒ごま	にんじん、トマ ト、ほうれんそ う	にんにく、セロリー、たまねぎ、 キャベツ、りょくとうもやし、だ いこん	一味とうがらし、ワイン(赤)、水、ト マトピューレ、トマトケチャップ、ウスター ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、白こ しょう、チリパウダー、酒、本みりん、米 酢、だし用鳥ガラ、ベリーーフ	小麦・乳・大 豆・鶏肉・豚 肉・りんご・セ ラチン・ごま
15 金	ごはん	牛乳	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	豚肉、いか、鶏肉、 ★卵	★牛乳	米、麦、はるさめ、 片栗粉、小麦粉、上 新粉、砂糖	油、ごま油	にんじん、に ら、こまつな	たまねぎ、キャベツ、にんにく、 しょうが、みかん、ホールコーン	水、酒、オイスターソース、トウバ ンジャン、しょうゆ、食塩、白こしょ う、本みりん、だし用鳥ガラ、ペー リーフ、コンソメ	小麦・卵・い か・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
18 月	鶏そぼろ丼	牛乳	ゆで野菜のドレッシング和え 高野豆腐のから揚げ 里羊のみそ汁	鶏肉、★卵、高野ど うふ、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、里芋	油、ごま	さやいんげん、 こまつな、にん じん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、 りょくとうもやし、にんにく	水、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、米 酢、薄口しょうゆ、からし、七味とう がらし、コンソメ、だし用煮干	小麦・卵・大 豆・鶏肉・セラ チン・ごま
19 火	ごはん	牛乳	さばの香味焼き ブロccoli 春雨のひき肉炒め きくらげと白菜のサラダ 吉野汁	さば、豚肉、鶏肉	★牛乳	米、麦、砂糖、はる さめ、じゃがいも、 片栗粉	ごま油、ご ま、油	ブロッコリー、 にんじん、こま つな、ほうれん そう	しょうが、たまねぎ、ねぎ、たけ のこ、キャベツ、きくらげ、はく さい、だいこん	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、白 こしょう、オイスターソース、米酢、 だし用かつおぶし	小麦・さば・大 豆・鶏肉・豚 肉・ごま
20 水	ごはん	牛乳	肉じゃが ごまのり和え 照り焼き肉団子 小松菜のみそ汁	豚肉、高野豆腐、 肉団子、油揚げ、白 みそ	きざみのり、★ 牛乳	米、麦、しらたき、 砂糖、じゃがいも、 片栗粉	油、ごま	にんじん、さや いんげん、こま つな	たまねぎ、きゅうり、りょくとう もやし、えのきたけ	水、酒、だし用かつおぶし、本みり ん、しょうゆ、食塩、薄口しょうゆ、 米酢、だし用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・ごま
21 木	コーンライス	ブルーベリー	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	★卵、ボンレスハ ム、豚肉、鶏肉、 ベーコン、白いん げん豆	★調理用牛乳、 ★はっこう乳	米、麦、小麦粉、上 新粉、スパゲッ ティ、砂糖	オリーブ油、 油	にんじん、ブ ロccoli、ト マト	ホールコーン、しょうが、にんに く、きゅうり、キャベツ、たまね ぎ	水、コンソメ、食塩、白こしょう、ワ イン(白)、ミックス香辛料、薄口 しょうゆ、米酢、からし、黒こしょ う、しょうゆ、ワイン(赤)、カレ ー粉、チリパウダー	小麦・卵・乳 ・大豆・鶏肉・豚 肉・セラチン
22 金	ごはん	牛乳	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	メルルーサ、鶏肉、 油揚げ、豆腐	★牛乳	米、麦、片栗粉、小 麦粉、砂糖、つきこ んにやく	油、ごま油、 ごま	かぼちゃ、さや いんげん、こま つな、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 はくさい、りょくとうもやし、ゆ ず、ごぼう、だいこん、ねぎ	水、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉、だ し用かつおぶし、本みりん、薄口 しょうゆ	小麦・大豆・鶏 肉・ごま

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 6日(水) 小麦粉 7日(木) 米・麦 14日(月) 米・麦

## 季節の行事 ～ 12月22日は冬至～

冬至とは、1年のうち風が最も短く、夜が最も長くなる日のことで、今年12月22日になります。冬至には、これからの寒い冬を健康に過ごせることを願い、『かぼちゃ』を食べます。また、ゆずを入れたお風呂『ゆず湯』に入る風習もあります。

### 冬場の食中毒 / ノロウイルスに注意しよう

冬場に多い食中毒は、ノロウイルスによるものです。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染するほか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかないうちに感染してしまうこともあります。

予防には、トイレの後や調理する前などに、せっけんでしっかり手洗いすることです。家族みんな徹底しましょう。そして、食品はよく加熱してから食べましょう。特に加熱調理用の二枚貝は、中までしっかり火を通しましょう。



#### かぼちゃ



『かぼちゃ』の旬は夏ですが、長期間保存しておくことができ、昔は冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していました。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素(ビタミンA・C)が多く含まれています。『寒い冬、かぜなどひかす元気に過ごせるように』との願いが込められています。

#### ゆず湯



『ゆず』は香りが強く、強い香りには邪気をはらう力があるとされていました。また、冬至を『湯治(とうじ)』にかけ、縁起が良いとして、冬至にゆずを入れたお風呂『ゆず湯』に入るようになったといわれます。

### 《食物アレルギーに関する情報について》

- ・「卵」「牛乳・乳製品」を含む食材に★マークがついています。
- ・食物アレルギー対応食が提供される日は、🍀マークがついています。食物アレルギー対応食は、★マークの食材を除去等対応の対象としています(※飲み物の牛乳・はっこう乳等を除く)。
- ・給食はすべて共通の施設で調理しているため、コンタミネーションの可能性のあることをご了承ください。なお、海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混入する可能性があります。
- ・献立別の食物アレルギーに関する情報を必要とされる方へ「アレルギー詳細献立表」を、加工品及び調味料等の配合内容を必要とされる方へ「加工品等配合割合一覧表」を作成しています。鎌倉市ホームページからダウンロードすることができます。

#### ※特定原材料

消費者庁より、表示が義務付けられている8品目(※1)、及び表示が推奨されている20品目(※2)について表示しますので、給食予約の参考にしてください。

(※1)特定原材料: 卵・乳・小麦・そば・えび・かに・落花生・くるみ

(※2)特定原材料に準ずるもの: あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド