



令和5年3月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

ご卒業おめでとうございます

3年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。皆さんは毎日の給食からどのようなことを感じましたか？これからは、自分で考えて食べる機会が増えていきます。将来、大人になり自立していくためには、生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を身に付けることが大切です。給食から学んだことを生かし、心身ともに健康で充実した生活を送ってほしいと願っています。



- * 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
【3月分給食のお申込み】 2月17日(金)午後1時まで <small>※7日前(土日祝日除く)午後1時まで変更できます。</small> 【4月分給食費の引落日】 2月6日(月)	◆今月の栄養価◆ エネルギー 790kcal たんぱく質 34.4g 脂質 25.7g 炭水化物 110.5g カルシウム 365mg 食塩相当量 3.2g	1日 ごはん ポークストロガノフ いかのハーブ焼き 切干し大根のサラダ マセドアンスープ ジョア プレーン	2日 ごはん あじフライ ポイルキャベツ じゃがいものそぼろ煮 もやしの辛子和え ニラのみそ汁 牛乳	3日 セルフ鮭ちらしずし 鶏肉の香味焼き ブロccoliの香りとえ 手作りひなあられ けんちん汁 牛乳
		I補給* 750 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 731 mg	I補給* 777 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 23.4 g カルシウム 324 mg	I補給* 788 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 28.9 g カルシウム 362 mg
6日 赤飯 さわらの更紗揚げ (ほうれん草のおひたし) 筑前煮 フルーツ和え お祝いすまし汁 牛乳	7日 ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 かますのから揚げ 白菜のごま和え たけのこと春雨のスープ 牛乳	8日 卒業式 	9日 米粉ロールパン ミートローフ 野菜ソテー ニョッキのミルク煮 ジュリアンスープ 牛乳	10日 ごはん ホイコーロー 岩石揚げ きゅうりとささみの和え物 わかめスープ 牛乳
I補給* 818 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.6 g カルシウム 315 mg	I補給* 835 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 30.2 g カルシウム 338 mg	I補給* 792 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 31.6 g カルシウム 344 mg	I補給* 764 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.3 g カルシウム 335 mg	
13日 ごはん 白身魚の昆布揚げ みそドレッシングサラダ にんじんしりしり すいとん汁 牛乳	14日 ごはん 八宝菜 鶏肉のから揚げ かぼちゃのサラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	15日 チキンライス ししゃものフリッター ブロccoliとエビのオイスター炒め オレンジ キャベツと豚肉のスープ 牛乳	16日 ごはん 肉じゃが 千草焼き わかめの中華サラダ 白菜と豆腐のみそ汁 牛乳	17日 ゆかりごはん 鮭の味噌マヨネーズかけ キャベツのごま酢和え 煮豆 チンゲン菜のスープ 牛乳
I補給* 769 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 21.9 g カルシウム 312 mg	I補給* 850 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 30.4 g カルシウム 336 mg	I補給* 745 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 26.4 g カルシウム 452 mg	I補給* 752 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 22.0 g カルシウム 383 mg	I補給* 785 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 29.0 g カルシウム 321 mg
20日 ジャージャーめん 揚げ出し豆腐きのこあんかけ マーミナーチャンプルー フルーツのヨーグルト和え 牛乳	21日 春分の日 	22日 ごはん まぐろの角煮 春雨のひき肉炒め 小松菜と油揚げの煮びたし 豆乳みそ汁 牛乳	23日 チーズパン 鶏肉と野菜のトマト煮 ゆで野菜のドレッシング和え 照り焼き肉団子 大根のスープ 牛乳	24日 ごはん メンチカツ ひじきと鶏肉の和風サラダ マカロニのカレーソテー じゃがいものみそ汁 乳性飲料(ミルージュ)
I補給* 846 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 27.6 g カルシウム 395 mg		I補給* 793 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 22.6 g カルシウム 345 mg	I補給* 787 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 33.6 g カルシウム 444 mg	I補給* 782 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 17.9 g カルシウム 106 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)。

1日	2日	3日
ポークストロガノフ	バター・生クリーム抜き	セルフ 鮭ちらしずし
あじフライ	卵抜き	炒り卵抜き
9日	13日	17日
米粉ロールパン	ごはんに変更	ニョッキのミルク煮
ごはんに変更	牛乳・生クリーム・バター抜き(ニョッキのミルク煮)	白身魚の昆布揚げ
ミートローフ	卵・牛乳抜き	にんじんしりしり
炒り卵抜き		
15日	16日	17日
チキンライス	バター抜き	千草焼き
卵抜き→豚肉増量		
鮭の味噌マヨネーズかけ		マヨネーズ・チーズ抜き(鮭の味噌漬焼き)
ししゃものフリッター	チーズ・卵抜き	
20日	23日	24日
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)	チーズパン
ごはんに変更		メンチカツ
卵抜き		

日本の伝統的な行事食を知ろう

行事食とは、季節折々の行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことです。多くの行事食には、旬の食材が取り入れられています。また、無病息災や子孫繁栄、子どもの健やかな成長など、家族の健康や幸せを願う意味が込められているものが多くあります。

給食では、皆さんがこれからも健康で幸せに過ごしていけるよう、様々な行事食を提供しています。季節の移り変わりを感じ、私たちの生活を豊かにする行事食を、大切に受け継いでいきましょう。

3月3日はひな祭り



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形や桃の花を飾り、ひしもちやひなあられ、はまぐりのお吸い物やちらしずしなどをいただき、お祝いします。

3日の給食では、**鮭ちらしずし**、**ひなあられ**を提供します。鮭ちらしずしは、具が別に盛り付けてあるので、酢飯の上のせて食べましょう。

3月6日は卒業お祝い給食



6日は卒業生へのお祝いの気持ちを込めた**卒業お祝い給食**です。楽しみにしててくださいね。

赤飯は、お祝い事に数多く登場する代表的な行事食です。赤は邪気を払い魔除けになるという意味が込められています。

さわらは、成長によって名前が変わる出世魚です。出世魚は縁起の良い魚とされ、門出を祝う料理によく使われます。給食では、衣にカレー粉を混ぜて揚げた**更紗(さらさ)揚げ**にしました。

お祝いすまし汁には、なんと渦巻き模様が「祝」の文字になった、お祝いが入っています。

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

