

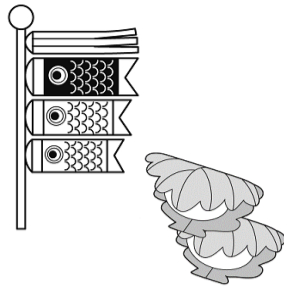
令和5年5月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

5月5日は端午の節句

端午(たんご)の節句は男の子の成長を祝う行事で、元々は古代中国の厄よけの行事でした。厄よけの行事から男の子の成長を祝う行事に変わったのは、武家社会になった頃からといわれています。この日はしょうぶの葉を入れたしょうぶ湯に入ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。かしわもちにはかしわの葉が使われていますが、かしわの葉は新しい芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えないように」という子孫繁栄の願いが込められています。



- *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
1日 ごはん 焼きのり 親子煮 切干し大根のサラダ 大豆と小魚の揚げ煮 玉ねぎのみそ汁 牛乳	2日 グリンピースごはん かつおの揚げ煮 マカロニのカレーソテー きゅうりとささみの和え物 若竹汁 牛乳	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日
8日 ハヤシライス 白身魚のハーブ焼き 野菜ソテー フルーツ杏仁 牛乳	9日 ごはん 肉じゃが キャベツのごま和え 照り焼き肉団子 豆腐のみそ汁 牛乳	10日 ごはん ブルコギ いかの天ぷら 春雨サラダ 卵スープ 牛乳	11日 サンドパン タンドリーチキン ポイルキャベツ ガーリックバターポテト ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ 牛乳	12日 ひじきごはん たらのごま揚げ こぶきもち ごぼうサラダ 豆ちくわの煮物 キャベツのみそ汁 牛乳
15日 ごはん 豚肉の南蛮漬け ツナ和風パンネ ゆかり和え 五目スープ 牛乳	16日 ごはん 鶏肉のダッカルビ風 岩石揚げ わかめの中華サラダ トックスープ 牛乳	17日 ごはん さばの甘辛焼き ブロッコリー ゆず香和え 揚げボールのだし煮 豚汁 牛乳	18日 鶏そぼろ丼 ごまのり和え あんこうのから揚げ ほうれん草のみそ汁 牛乳	19日 ごはん ハンバーグマッシュルームソース 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 牛乳
22日 ごはん 麻婆豆腐 根菜と桜えびのかき揚げ 三色ナムル レタスと卵のスープ 牛乳	23日 ごはん 銀さわらの野菜あんかけ 和風チャブチエ 大豆とひじきの煮物 じゃがいものみそ汁 牛乳	24日 ごはん 八宝菜 鶏肉のレモン煮 きゅうりとわかめの酢の物 里芋のみそ汁 牛乳	25日 玄米パン バター カレーシチュー ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め 甘夏みかん 白菜とベーコンのスープ 牛乳	26日 ごはん たらとうバンジャン煮 じゃがいものそぼろ煮 酢みそ和え 鶏ごぼう汁 牛乳
29日 ごはん 鶏肉のから揚げねぎソース マセドアンサラダ 切干し大根のカレー炒め ニラのみそ汁 りんごジュース	30日 キャロットライス 鮭のムニエル クリームソース コールスローサラダ ニョッキのトマトソース もやしのスープ 牛乳	31日 ごはん 生揚げの五目炒め煮 大根サラダ 里芋の揚げ煮 わかめスープ 牛乳	【5月分給食のお申込み】 4月20日(木)午後1時まで ※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。 【6月分給食費について】 口座引落日 4月6日(木) コンビニ支払い期限 4月27日(木)	
◆今月の栄養価◆ エネルギー 789kcal たんぱく質 33.8g 脂質 25.3g 炭水化物 112.4g カルシウム 325mg 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)。

1日	8日	10日	11日	16日	18日	19日	22日	25日	30日
親子煮	卵抜き (鶏肉とじゃがいもの煮物)	ハヤシライス	バター抜き	いかの天ぷら	天ぷら粉→小麦粉	卵スープ	卵抜き (鶏肉と玉ねぎのスープ)		
サンドパン	ごはんに変更	タンドリーチキン	ヨーグルト抜き	ガーリックバター ポテト	バター抜き (ガーリックポテト)	岩石揚げ	卵抜き		
鶏そぼろ丼	炒り卵抜き	ハンバーグマッシュ ルームソース	卵・牛乳抜き	根菜と桜えびの かき揚げ	天ぷら粉→小麦粉	レタスと卵のスープ	卵抜き (レタスのスープ)		
玄米パン バター	ごはんに変更	カレーシチュー	牛乳・バター抜き	キャロットライス	バター抜き	鮭のムニエル クリームソース	バター・生クリーム →オリーブ油・豆乳		

毎日給食に出る牛乳を飲もう

不足しがちなカルシウムは、骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが牛乳。カルシウムをしっかりとるために、牛乳を残さず飲みましょう。

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



朝食で元気に1日を

スタートしましょう!

朝食は1日の始めに食べる食事なので、単に栄養をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。

朝食をとる習慣をつけるには、早寝早起きをして生活リズムを整えることも大切です。元気に1日をスタートできるように、毎日朝食をとるように心がけましょう。

朝ごはんて 体が目覚める

