



令和5年6月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
【6月分給食のお申込み】 5月20日(土)まで <small>※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。</small> 【7月分給食費について】 口座引落日 5月8日(月) コンビニ支払い期限 5月30日(火)	* 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。		1日 ごはん さばのごまケチャップソース ひじきと鶏肉の和風サラダ 雷こんにゃく 五目スープ 牛乳	2日 ごはん 筑前煮 白菜の中華風ソテー 揚げしゅうまい 大根のみそ汁 牛乳
	I初給* 884 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 38.9 g 加減量 310 mg		I初給* 789 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 23.4 g 加減量 314 mg	
5日 ごはん チキンカツ ポイルキャベツ きのごパンネ 切干し大根のナムル メキシカンスープ 牛乳	6日 ビビンバ 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 甘酢漬け 枝豆のころころスープ 牛乳	7日 ごはん ホイコーロー 竹輪の石垣揚げ いもコーンサラダ 豆腐スープ 牛乳	8日 ロールパン 鶏肉ときのこのクリーム煮 和風スパゲティ トマト キャベツとベーコンのスープ 牛乳	9日 ごはん かじきのあずま煮 じゃこおひたし ブロッコリーとカニかまのソテー なすのみそ汁 牛乳
I初給* 809 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 22.2 g 加減量 304 mg	I初給* 787 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 19.9 g 加減量 339 mg	I初給* 836 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 25.1 g 加減量 384 mg	I初給* 762 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 31.3 g 加減量 341 mg	I初給* 783 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 27.3 g 加減量 321 mg
12日 バターライス ポークビーンズ 大根サラダ ごぼうチップス ABCスープ 牛乳	13日 ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 鶏ささみの磯辺揚げ キャベツとしめじのソテー 中華コーンスープ ジョア ストロベリー	14日 ごはん たらの生姜あんかけ 塩肉じゃが 梅おかか和え 辛味豆腐汁 牛乳	15日 カレーライス コールスローサラダ 大豆と昆布のかりかり揚げ 牛乳	16日 ごはん 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー 豚肉とじゃがいものトマト煮 長ひじきのサラダ (ほうれん草とえのきのスープ) 牛乳
I初給* 767 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 27.8 g 加減量 333 mg	I初給* 795 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 18.0 g 加減量 770 mg	I初給* 741 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 20.2 g 加減量 345 mg	I初給* 847 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 26.3 g 加減量 315 mg	I初給* 757 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 23.5 g 加減量 328 mg
19日 ぶどうパン ポトフ風煮 野菜とツナのソテー 黄桃のゼリー和え オニオンスープ 牛乳	20日 ごはん チンジャオロースー 鶏肉のから揚げ きゅうりのピリ辛和え じゃがいものみそ汁 牛乳	21日 大根菜ごはん さわらの昆布揚げ 切干し大根の炒め煮 かぼちゃのサラダ キャベツのみそ汁 牛乳	22日 ごはん みそだれ豚しゃぶ しらたきのツルツル炒め 大学いも にらのスープ 牛乳	23日 クファージュシー いかの更紗揚げ マーミナーチャンプルー フルーツ白玉 冬瓜のスープ 牛乳
I初給* 775 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 28.4 g 加減量 356 mg	I初給* 786 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 24.7 g 加減量 280 mg	I初給* 822 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.4 g 加減量 368 mg	I初給* 807 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 22.7 g 加減量 366 mg	I初給* 761 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 23.2 g 加減量 319 mg
26日 ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 キャベツのごま酢和え のりの佃煮 玉ねぎのみそ汁 牛乳	27日 ツナピラフ たらのマリネ じゃがいもとウインナーのカレー炒め メロン わかめスープ 牛乳	28日 ごはん 鶏肉のスパイシーから揚げ ゆで野菜のドレッシング和え 貝だくさんきんぴら ズッキーニのスープ 牛乳	29日 コッペパン 湘南ゴールドジャム ボルシチ風 いかのフリッター 豆サラダ 大根のスープ 牛乳	30日 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 豚肉と里芋の炒め煮 ゆでとうもろこし 豆腐と桜えびの生姜スープ 牛乳
I初給* 763 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 22.5 g 加減量 320 mg	I初給* 779 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 30.9 g 加減量 291 mg	I初給* 805 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 30.0 g 加減量 288 mg	I初給* 772 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 29.3 g 加減量 335 mg	I初給* 749 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 19.2 g 加減量 365 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）。

5日	8日	12日	13日
チキンカツ	卵抜き	ロールパン	ごはんに変更
		鶏肉ときのこのクリーム煮	バター・スキムミルク・生クリーム抜き (鶏肉ときのこのスープ煮)
		バターライス	バター抜き (コンソメライス)
		中華コーンスープ	卵抜き
15日	16日	19日	21日
カレーライス	バター抜き	鶏肉のパン粉焼き	卵・チーズ抜き
		ぶどうパン	ごはんに変更
		オニオンスープ	バター→オリーブ油
		さわらの昆布揚げ	天ぷら粉→小麦粉
27日	29日	30日	
ツナピラフ	バター抜き	コッペパン・湘南ゴールドジャム	ごはんに変更
		ボルシチ風	生クリーム抜き
		いかのフリッター	卵・牛乳抜き (いかの天ぷら)
		鮭のちゃんちゃん焼き風	マヨネーズ・バター抜き

◆今月の栄養価◆

エネルギー	790kcal
たんぱく質	34.2g
脂質	25.6g
炭水化物	112.3g
カルシウム	350mg
食塩相当量	3.3g

6月は「食育月間」です 毎月19日は「食育の日」

毎年6月は食育月間です。食育は、生きる上での基本となるものです。さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。生涯を通じて心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから食育に取り組んでみませんか？

よくかんで食べましょう！かむことの4つの効果

みなさんはよくかんで食べていますか？やわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。よくかむことは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。



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



<p>消化を助ける</p> <p>よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。</p>	<p>むし歯を予防する</p> <p>だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。</p>
<p>脳の働きを活性化する</p> <p>あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。</p>	<p>肥満を予防する</p> <p>よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。</p>