

令和5年7月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

7月7日は七夕です

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、牛飼いの牽牛(けんぎゅう)とはた織りが上手な織女(しゅくじょ)が結婚して、仲が良すぎて仕事を怠けるようになったため、2人を天の川の両岸に引き離し、1年に1度、7月7日の夜だけ天の川を渡って会うことを許されたといわれています。

現代の七夕では、短冊に願いごとを書いて笹に飾ったり、行事食として天の川やはた織りの糸に見立てたそうめんを食べたりする風習があります。



- * 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日	4日	5日	6日	7日
ごはん さばの香味焼き 青のりポテト 豚キムチ炒め ブロッコリーのレモン酢和え キャベツのみそ汁 牛乳	ターメリックライス 夏野菜のひき肉カレー ジャーマンポテト コールスローサラダ 冷凍みかん 牛乳	わかめごはん あじの南蛮漬け 冬瓜のそぼろ煮 マカロニサラダ 豚汁 牛乳	ごはん 酢豚 中華風春雨サラダ プラム もずくスープ 牛乳	五目ずし かじきの竜田揚げ 筑前煮 華風和え 七夕汁 牛乳
I補給* 849 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 35.3 g カルシウム 311 mg	I補給* 876 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 32.5 g カルシウム 305 mg	I補給* 775 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.4 g カルシウム 369 mg	I補給* 762 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 283 mg	I補給* 781 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 27.1 g カルシウム 330 mg
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん カレー肉じゃが わかめのサラダ 肉団子の黒酢あん 小松菜のみそ汁 牛乳	コーンライス 鶏肉のプロヴァンサルソースがけ 和風パンネ 生姜ドレッシングサラダ マセドアンスープ 牛乳	ごはん たららの甘酢あんかけ 豚しゃぶサラダ ゆで枝豆 冬瓜のみそ汁 牛乳	ソフトフランスパン ブルーベリージャム チキンフリカッセ ラタトゥイユ 大豆の揚げ煮 ジュリアンスープ 牛乳	ごはん 八宝菜 いわしのから揚げ きゅうりのオイル漬け 豆腐のすまし汁 はっごう乳
I補給* 764 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.1 g カルシウム 365 mg	I補給* 796 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.9 g カルシウム 280 mg	I補給* 747 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 315 mg	I補給* 800 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 33.3 g カルシウム 378 mg	I補給* 807 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 21.9 g カルシウム 402 mg
17日	18日	19日	20日	
海の日 	ごはん 鶏肉のレモンソースがけ 茎わかめのきんぴら かぼちゃのサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳	ごはん 白身魚のカレーあんかけ 切干し大根のサラダ 五目豆 じゃがいものみそ汁 牛乳	ジャージャーめん 和風チャブチエ 揚げ出しなす ひじきのスープ 牛乳	【7月分給食のお申込み】 6月20日(火)まで ※7日前(土日祝除く)午後1時まで 変更できます。 【給食費について】 (6月の引落しはありません)
I補給* 806 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 28.7 g カルシウム 295 mg	I補給* 741 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 20.2 g カルシウム 314 mg	I補給* 767 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 24.2 g カルシウム 320 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)。

4日	13日
ターメリックライス	バター抜き
ソフトフランスパン ブルーベリージャム	ごはんに変更
チキンフリカッセ	スキムミルク・生クリーム→豆乳

◆今月の栄養価◆

エネルギー	790kcal	炭水化物	112.5g
たんぱく質	32.9g	カルシウム	328mg
脂質	25.8g	食塩相当量	3.3g



夏はこまめに水分補給をしましょう

朝、起きた時コップ1杯の水を飲むと良いということを聞いたことがありますか？
私たちは寝ている間にたくさんの汗をかいています。体の水分が少なくなると、血液がドロドロになり、血のめぐりが悪くなったり、時には血管が詰まったりして、思わぬ病気の原因になることもあります。朝1杯の水は、そんな脱水状態の体を正常な状態に戻すという働きがあります。水分は、私たちの体になくてはならない大切なものです。暑い夏は、さらに水分が奪われるので、こまめに水分をとって健康な状態を保ちましょう。



～水分の上手なとり方～

食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。
特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル(塩分等)補給をしましょう。
また、夏野菜(トマト・きゅうり・なす)、すいか等は、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。

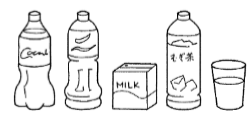
スポーツの時は

運動して大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給することが大切です。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。
スポーツドリンクは、ジュースと同様、糖分をとり過ぎるので、飲み過ぎに注意しましょう。



清涼飲料の飲み過ぎに注意!

つい飲んでしまいがちな、ジュースなどの清涼飲料は、糖分をとり過ぎたり、食欲を低下させたり、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。普段の水分補給には、無糖のお茶や麦茶、牛乳にしましょう。



7月5日の給食に鎌倉海藻パークを使います

鎌倉の海岸にはたくさんの海藻が打ち上げられますが、利用されずに廃棄されていました。この海藻を何か利用できないかという思いから誕生したのが、**鎌倉海藻パーク**です。拾い集めた海藻を洗って乾燥させ、細かく切って豚のエサに混ぜて与えています。普通の豚肉よりもうま味成分が多く、脂の融点が高いため、まろやかな味が特徴です。
海藻を浜辺で拾い集め、洗って乾燥させてから、細かく刻んだり砕いたりする一連の作業は、福祉施設の方々が行ってくださっています。
地域の方々の協力と、水産・畜産・福祉の連携で生まれた**鎌倉海藻パーク**に、ぜひ注目して食べてほしいと思います。



↑鎌倉の浜辺に打ち上げられた大量の海藻

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



お知らせ

■6月の給食費引落しについて

8月は給食を実施しないため、6月の給食費引落しはありません。次回、9月分の給食費引落しは、7月6日(木)になります。