

令和5年7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		
3月	ごはん	牛乳	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	さば、豚肉、高野豆腐、白みそ	あおのり、★牛乳	米、麦、じゃがいも、砂糖	ごま油、ごま、油、ごま	にんじん、にら、ブロッコリー	しょうが、たまねぎ、ねぎ、はくさい、白菜キムチ、レモン、しめじ、キャベツ	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、米酢、薄口しょうゆ、だし用煮干	小麦・そば・大豆・豚肉・ごま
4火	ターメリックライス	牛乳	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	豚肉、ベーコン	★牛乳	米、麦、小麦粉、じゃがいも、砂糖	★バター、油	トマト、かぼちゃ、さやいんげん、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、冷凍みかん	水、ターメリック、食塩、ワイン(赤)、トマトケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、黒こしょう、パセリ(乾)、米酢、からし	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
5水	わかめごはん	牛乳	あじの南蛮漬け 冬瓜のそぼろ煮 マカロニサラダ 豚汁	あじ、豚肉、ボンレスハム、豚肉、豆腐、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖、マカロニ	ごま、油	にんじん、ピーマン、さやいんげん	たまねぎ、しょうが、とうがん、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	水、酒、しょうゆ、米酢、本みりん、一味とうがらし、だし用かつおぶし、食塩、からし	小麦・大豆・豚肉・ごま
6木	ごはん	牛乳	酢豚 中華風春雨サラダ ブラム もずくスープ	豚肉、かに風味かまぼこ	もずく、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、はるさめ	油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン	たまねぎ、たけのこ、しょうが、きゅうり、ホールコーン、ブラム、えのきたけ	水、ガラスープ、しょうゆ、米酢、酒、食塩、白こしょう、トマトケチャップ、からし、コンソメ	小麦・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
7金	五目ずし	牛乳	かじきの竜田揚げ 筑前煮 華風和え 七タ汁	油揚げ、めかじき、鶏肉、さつま揚げ、かまぼこ	ひじき、★牛乳	米、もち米、砂糖、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも	油、ごま油、ごま	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、オクラ	しょうが、ごぼう、キャベツ、ホールコーン、たまねぎ	水、米酢、食塩、だし用かつおぶし、しょうゆ、本みりん、酒、薄口しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉・ごま
10月	ごはん	牛乳	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	豚肉、高野豆腐、肉団子、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、しらたき、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、えのきたけ、ねぎ	水、酒、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉、米酢、からし、黒酢、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11火	コーンライス	牛乳	鶏肉のブロヴァンサルソースがけ 和風ペンネ 生姜ドレッシングサラダ マセドアンスープ	鶏肉、豚肉、かつおぶし、ウインナー	★牛乳	米、麦、砂糖、ペンネ、じゃがいも	オリーブ油、油	トマト、さやいんげん、こまつな、にんじん	ホールコーン、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし	水、コンソメ、食塩、ワイン(白)、本みりん、しょうゆ、トマトケチャップ、白こしょう、パセリ(粉)、パセリ(乾)、米酢、薄口しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
12水	ごはん	牛乳	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	たら、豚肉、油揚げ、白みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖	油、練りごま	にんじん、ピーマン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しょうが、えだまめ、とうがん	水、食塩、白こしょう、酒、トマトケチャップ、しょうゆ、米酢、だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・ごま
13木	ソフトフランスパン ブルーベリージャム	牛乳	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	鶏肉、ボンレスハム、大豆、豚肉	★スキムミルク、★生クリーム、★牛乳	★ソフトフランスパン、小麦粉、砂糖、片栗粉	オリーブ油、油、ごま	さやいんげん、にんじん	ブルーベリージャム、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、レモン、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、キャベツ	食塩、黒こしょう、ワイン(白)、水、ガラスープ、トマトピューレ、ペーリーフ、コンソメ、白こしょう、しょうゆ、パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
14金	ごはん	はっこう乳	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	豚肉、えび、豆腐	かたくちいわし、わかめ、★はっこう乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり	水、酒、コンソメ、しょうゆ、オイスターソース、食塩、白こしょう、本みりん、薄口しょうゆ、米酢、だし用かつおぶし	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
18火	ごはん	牛乳	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	鶏肉、豚肉	茎わかめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖、つきこんにゃく	油、ごま	にんじん、かぼちゃ、チンゲンサイ	レモン、ごぼう、えだまめ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	水、しょうゆ、酒、食塩、本みりん、一味とうがらし、米酢、からし、だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
19水	ごはん	牛乳	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	メルルーサ、鶏肉、大豆、油揚げ、白みそ	短冊昆布、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、ピーマン	たまねぎ、りょくとうもやし、切干大根、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、ねぎ	水、食塩、白こしょう、カレー粉、酒、コンソメ、しょうゆ、本みりん、薄口しょうゆ、米酢、からし、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン・ごま
20木	ジャージャーめん	牛乳	和風チャブチエ 揚げ出しなす ひじきのスープ	豚肉、八丁みそ、みそ、鶏肉	ひじき、★牛乳	ホットラーメン、砂糖、片栗粉、はるさめ	油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、キャベツ、なす	トウバンジャン、酒、水、しょうゆ、食塩、白こしょう、だし用かつおぶし、本みりん、コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま

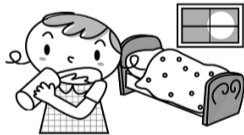
※食物アレルギー対応献立における追加食品 ……13日(木) 米・麦・豆乳

夏バテしない食生活

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になるってしまうことをいいます。

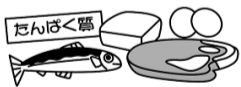
冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物について手が出てしまいがち。でも、これらを取り過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまふことがあります。特に、寝る前には控えるようにしましょう。



たんぱく質を必ずとりましょう!

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。



香辛料を上手に使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を調理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲が出ます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどを食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。



食中毒に注意しましょう

条件がそろった数時間で食中毒をおこす菌数が増えます

温度(60℃まで)
湿度(高いほど)
栄養(水でもよい)

家庭でも起こる食中毒を防ぐために…

元気がいちばん

新しいものをきれいに洗って使う

手洗いをきちんと
顔をきれいに洗うには
20秒以上必要

じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる

ふきん・まな板などの消毒

・すぐに冷蔵庫
・ひんばんに開けない
・早く食べる
・入れすぎない
・こまめにそうじ

食べ残しを置いておかない
冷蔵庫の中も安心しない

くさったもの、カビのはえたものは食べない

・天気の良い日は
空気の流れかえ

《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あることをご了承ください。なお、海産物(わかめ・しらすが等)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か、各中学校にお申し出ください。

※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