令和6年3月 中学校給食献立表

鎌倉市教育委員会

３年生の皆さんご卒業おめでとうございます

皆さんは、毎日の給食からどのようなことを感じ学びましたか？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。これから始まる新しい生活の中でも、いつも「食べること」を大切に考えられる人になってください。
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。

3月8日は卒業お祝い給食

８日の給食では、卒業をお祝いして**赤飯**を炊きます。さらに、出世魚で縁起の良い魚とされる**さわら**を使った竜田揚げと、なるとの渦巻き模様が「祝」の文字になっている**お祝いなると**を使ったすまし汁です。

月	火	水	木	金
				1 日 **セルフ鮭ちらしずし** **鶏肉の香味焼き** ほうれん草のおひたし **手作りひなあられ** けんちん汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 782 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 28.5 g ｶﾙｼｳﾑ 365 mg
4日 ごはん **あじフライ** ボイルキャベツ 豚肉とじゃがいもの炒め煮 ごまのり和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 766 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.3 g ｶﾙｼｳﾑ 331 mg	**5日** 鎌倉沖でとれたさばを使います ごはん **八宝菜** **さばのカレー風味揚げ** ブロッコリーのサラダ 春雨スープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 797 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 25.2 g ｶﾙｼｳﾑ 314 mg	**6日** ごはん **高野豆腐と野菜の揚げ煮** マーミナーチャンプルー オレンジ 白菜のみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 779 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.8 g ｶﾙｼｳﾑ 346 mg	**7日** 玄米パン **ミートローフ** ゆで野菜のドレッシング和え ニョッキのミルク煮 かぶのスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 822 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 33.3 g ｶﾙｼｳﾑ 352 mg	**8日** 卒業生へのお祝いの気持ちを込めて！ **赤飯** **さわらの竜田揚げ** 筑前煮 酢みそ和え **お祝いすまし汁** ジョア プレーン ｴﾈﾙｷﾞｰ 741 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 17.7 g ｶﾙｼｳﾑ 759 mg
11日 ごはん **生揚げと野菜のカレー煮** わかめのサラダ 大豆と小魚の揚げ煮 もやしのみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 742 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 22.0 g ｶﾙｼｳﾑ 448 mg	**12日** **卒業式** 	**13日** チキンライス **ししゃものフリッター** ブロッコリーとエビのオイスター炒め かぼちゃのサラダ キャベツと豚肉のスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 772 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 28.3 g ｶﾙｼｳﾑ 452 mg	**14日** ごはん **ホイコーロー** 岩石揚げ フルーツ和え 中華コーンスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 824 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 23.8 g ｶﾙｼｳﾑ 337 mg	**15日** ごはん **まぐろの角煮** 和風チャプチェ 小松菜と油揚げの煮びたし 豆乳みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 772 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 21.2 g ｶﾙｼｳﾑ 341 mg
18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 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 791 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 26.1 g ｶﾙｼｳﾑ 286 mg	**19日** ゆかりごはん **豚肉とじゃがいもの南蛮煮** 千草焼き 白菜のごま和え チンゲン菜のスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 759 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 22.3 g ｶﾙｼｳﾑ 362 mg	**20日** **春分の日** 	**21日** すいとんってどんな食べ物？調べてみよう ごはん **かじきの昆布揚げ** もやしと油揚げのナムル 切干し大根のカレー炒め **すいとん汁** 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 816 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.9 g ｶﾙｼｳﾑ 336 mg	**22日** めんに肉みそをからめて食べよう **ジャージャーめん** **揚げ出し豆腐きのこあんかけ** キャベツのごま酢和え 煮豆 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 826 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 25.7 g ｶﾙｼｳﾑ 408 mg
25日 ひとつずつ手作りです♪ ごはん **メンチカツ** ひじきのサラダ 甘辛ポテト ニラのみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 848 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 25.7 g ｶﾙｼｳﾑ 324 mg				

＊☘**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。

【３月分給食のお申込み】
２月20日(火)午後１時まで
※7日前(土日祝日除く)午後1時まで変更できます。

【４月分給食費の引落し日】
２月６日(火)

◆今月の栄養価◆

エネルギー	789kcal
たんぱく質	33.9g
脂質	24.9g
炭水化物	113.0g
カルシウム	384mg
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		4日		7日					
セルフ鮭ちらしずし	炒り卵抜き	あじフライ	卵抜き	玄米パン	ごはんに変更	ミートローフ	卵・牛乳抜き	ニョッキのミルク煮	牛乳・生ｸﾘｰﾑ・ﾊﾞﾀｰ抜き(ﾆｮｯｷのｺﾝｿﾒ煮)
13日				**14日**				**18日**	
チキンライス	バター抜き	ししゃものフリッター	チーズ・卵抜き	岩石揚げ	卵抜き	中華コーンスープ	卵抜き	ポークストロガノフ	ﾊﾞﾀｰ・生ｸﾘｰﾑ抜き
19日		**21日**		**25日**					
千草焼き	卵抜き→豚肉増量	かじきの昆布揚げ	天ぷら粉→小麦粉	メンチカツ	卵抜き	甘辛ポテト	バター抜き		

１年間どのような食生活を送りましたか？

この１年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも、次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

① **毎日、朝ごはんを食べましたか？**
② **１日３食、きちんと食べましたか？**
③ **好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？**
④ **おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？**
⑤ **おやつは時間と量を決めて食べましたか？**
⑥ **食事をする前に手洗いをしましたか？**
⑦ **食事はよくかんで食べましたか？**
⑧ **「ながら食べ」をしませんでしたか？**
⑨ **食事のマナーを守って食べることができましたか？**
⑩ **感謝して食べることができましたか？**
⑪ **食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？**
⑫ **家族や友だちと楽しく食べられましたか？**

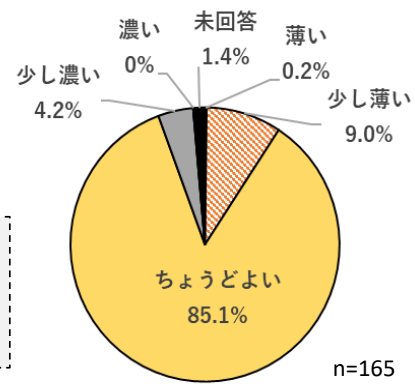
保護者対象　給食試食会アンケートの集計結果

10月から11月にかけて、市内8校（6月に開催した深沢中除く）で保護者対象の給食試食会を開催しました。当日は中学校給食の献立内容や食品の購入についての説明のほか、給食調理の様子の動画を視聴していただきました。

このたび、参加した皆様のアンケート集計結果を鎌倉市ホームページに掲載しましたので、ぜひご覧ください。保護者の皆様からのご意見は、今後の給食づくりに役立てて参ります。ご参加いただきありがとうございました。

すべてのアンケート結果は鎌倉市ホームページに掲載しています。こちらからご覧ください。

おかずの味付け　※おかず3品の結果の合計



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