令和6年3月　中学校給食献立表　使用食品一覧

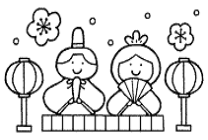
日曜	主食	飲み物	おかず	赤の食品(血や肉になる) たんぱく質 肉・魚・卵 豆・豆製品	赤の食品(血や肉になる) ミネラル 海藻・小魚 牛乳・乳製品	黄色の食品(働く力になる) 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	黄色の食品(働く力になる) 脂質 油脂	緑の食品(体の調子を整える) ビタミン 緑黄色野菜	緑の食品(体の調子を整える) ビタミン 淡色野菜・果物・きのこ	その他	※特定原材料情報（飲用乳除く）
1 金	セルフ鮭ちらしずし	牛乳	鶏肉の香味焼き ほうれん草のおひたし 手作りひなあられ けんちん汁	鶏肉, かつおぶし, さけ, ★卵, 炒り大豆, 油揚げ, 豆腐	★牛乳	米, 砂糖, 手まり麩, 粉糖, つきこんにゃく	ごま油, ごま, 油	にんじん, ほうれんそう, さやいんげん	かんぴょう, しょうが, たまねぎ, りょくとうもやし, ごぼう, だいこん, ねぎ	水, 米酢, 食塩, だし用かつおぶし, しょうゆ, 本みりん, 酒	**小麦・卵・さけ・大豆・鶏肉・ごま**
4 月	ごはん	牛乳	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	あじ, ★卵, 豚肉, 白みそ	きざみのり, わかめ, ★牛乳	米, 麦, 小麦粉, パン粉, つきこんにゃく, じゃがいも, 砂糖	油, ごま油, ごま	にんじん, こまつな	キャベツ, にんにく, しょうが, ねぎ, りょくとうもやし, たまねぎ, えのきたけ	水, 食塩, 白こしょう, ウスターソース, 本みりん, 中濃ソース, しょうゆ, コンソメ, 薄口しょうゆ, 米酢, だし用煮干	**小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま**
5 火	ごはん	牛乳	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	豚肉, えび, さば, 鶏肉	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, はるさめ	油, ごま油	にんじん, こまつな, ブロッコリー	しょうが, たけのこ, たまねぎ, きくらげ, キャベツ, ホールコーン	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, カレー粉, 米酢, からし	**小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま**
6 水	ごはん	牛乳	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	高野どうふ, 鶏肉, 豚肉, かつおぶし, 油揚げ, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, じゃがいも, 砂糖	油, ごま油	ピーマン, にんじん, にら	たまねぎ, りょくとうもやし, オレンジ, はくさい	水, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 酒, 食塩, 白こしょう, だし用煮干	**小麦・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・ごま**
7 木	玄米パン	牛乳	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	豚肉, 豆腐, ★卵	★調理用牛乳, ★生クリーム, ★牛乳	★玄米パン, パン粉, 片栗粉, 砂糖, ポテトニョッキ	油, ごま, オリーブ油, ★バター	にんじん	たまねぎ, ホールコーン, グリンピース, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, にんにく, かぶ	ワイン（赤）, 食塩, 白こしょう, ナツメグ(粉）, トマトケチャップ, ウスターソース, 水, 米酢, 薄口しょうゆ, からし, 七味とうがらし, コンソメ, 黒こしょう, しょうゆ	**小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま**
8 金	赤飯	ジョアプレーン	さわらの竜田揚げ 筑前煮 酢みそ和え お祝いすまし汁	ささげ, さわら, 鶏肉, さつま揚げ, 白みそ, なると	★はっこう乳	米, もち米, 片栗粉, こんにゃく, 砂糖, 里芋	黒ごま, 油, ごま油	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが, ごぼう, キャベツ, きゅうり, ねぎ	水, 酒, 食塩, しょうゆ, だし用かつおぶし, 本みりん, 米酢, からし	**小麦・大豆・鶏肉・ごま**
11 月	ごはん	牛乳	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	豚肉, 生揚げ, 大豆, 高野どうふ, 白みそ	わかめ, かえり煮干, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉	油, ごま油, ごま	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, キャベツ, ホールコーン, りょくとうもやし, ねぎ	水, 酒, しょうゆ, 本みりん, 食塩, カレー粉, コンソメ, 米酢, からし, だし用煮干	**小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま**
13 水	チキンライス	牛乳	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	鶏肉, ★卵, えび, ベーコン, 豚肉	ししゃも, ★チーズ, あおのり, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 小麦粉, 片栗粉	★バター, 油, ごま油	にんじん, ブロッコリー, かぼちゃ	たまねぎ, にんにく, きゅうり, ホールコーン, キャベツ	水, トマトケチャップ, コンソメ, 食塩, 酒, 白こしょう, トマトピューレ, ベーキングパウダー, オイスターソース, しょうゆ, 米酢, からし, だし用鳥ガラ, ベーリーフ	**小麦・卵・乳・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま**
14 木	ごはん	牛乳	ホイコーロー 岩石揚げ フルーツ和え 中華コーンスープ	豚肉, みそ, 大豆, ★卵	しらす干し(半乾燥品), ひじき, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, さつまいも, 小麦粉	油, ごま油	にんじん, ピーマン, ほうれんそう	たけのこ, ねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, もも缶, パイン缶, たまねぎ, ホールコーン	水, 酒, トウバンジャン, コンソメ, 甜面醤, しょうゆ, 食塩, 白こしょう	**小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・もも・ゼラチン・ごま**
15 金	ごはん	牛乳	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	まぐろ, 豚肉, 油揚げ, 鶏肉, 白みそ, 豆乳	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, はるさめ	油, ごま, ごま油	にんじん, ピーマン, こまつな, みずな	しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, しめじ, りょくとうもやし, ごぼう, はくさい	水, 食塩, 白こしょう, 酒, しょうゆ, 本みりん, だし用かつおぶし	**小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま**
18 月	ごはん	牛乳	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	豚肉, いか, ウインナー	★生クリーム, ★牛乳	米, 麦, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	油, ★バター, オリーブ油, ごま油	にんじん	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, 切干大根, きゅうり, ホールコーン	水, ワイン（赤）, ガラスープ, トマトピューレ, トマトケチャップ, デミグラスソース, ウスターソース, 食塩, 白こしょう, ワイン（白）, バジル(粉), パセリ(乾）, 薄口しょうゆ, 本みりん, 米酢, からし, だし用鳥ガラ, ベーリーフ, コンソメ	**小麦・乳・いか・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま**
19 火	ゆかりごはん	牛乳	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	豚肉, 高野どうふ, 白みそ, ★卵, 鶏肉	★牛乳	米, 麦, つきこんにゃく, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉	油, 練りごま, ごま	にんじん, さやいんげん, チンゲンサイ	ごぼう, たまねぎ, ねぎ, 切干大根, はくさい, きゅうり, りょくとうもやし	水, ゆかり, 酒, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 一味とうがらし, だし用かつおぶし, 薄口しょうゆ, コンソメ, 白こしょう	**小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま**
21 木	ごはん	牛乳	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	めかじき, 油揚げ, 豚肉, 鶏肉	こんぶ, ★牛乳	米, 麦, ★天ぷら粉, 砂糖, すいとん	油, ごま油	にんじん, こまつな	きゅうり, りょくとうもやし, たまねぎ, 切干大根, ごぼう, だいこん, ねぎ	水, 食塩, 白こしょう, 酒, しょうゆ, だし用かつおぶし, 米酢, カレー粉, トマトケチャップ, コンソメ	**小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま**
22 金	ジャージャーめん	牛乳	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	木綿豆腐, きんとき豆, 豚肉, 八丁みそ, みそ	★牛乳	ホットラーメン, 小麦粉, 片栗粉, 砂糖	油, ごま油, ごま	にんじん	えのきたけ, しめじ, たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, レモン, にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこ	水, だし用かつおぶし, しょうゆ, 本みりん, 食塩, 酒, 米酢, 薄口しょうゆ, トウバンジャン	**小麦・大豆・豚肉・ごま**
25 月	ごはん	牛乳	メンチカツ ひじきのサラダ 甘辛ポテト ニラのみそ汁	豚肉, 豆腐, ★卵, 高野どうふ, 白みそ	ひじき, ★牛乳	米, 麦, パン粉, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	油, ごま, ★バター	にんじん, にら	たまねぎ, キャベツ, ホールコーン	水, 食塩, 白こしょう, ウスターソース, 本みりん, 中濃ソース, 酒, しょうゆ, 米酢, 薄口しょうゆ, からし, だし用煮干	**小麦・卵・乳・大豆・豚肉・りんご・ごま**

※食物アレルギー対応献立における追加食品　・・・７日（木）　米・麦　　21日（木）　小麦粉

季節の行事「ひな祭り」

３月３日はひな祭りです。「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形や桃の花などを飾り、ひしもちやひなあられ、はまぐりのお吸い物やちらしずしなどをいただきお祝いします。

１日の給食では、**鮭ちらしずし**、**ひなあられ**を提供します。鮭ちらしずしは、具が別に盛り付けてあるので、酢飯の上にのせて食べましょう。



≪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があることをご了承ください。なお、海産物(わかめ・しらす等)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できます。

※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

お知らせ　（3年生保護者の皆様へ）給食費の返金について

卒業時までに利用しなかった給食費は、以下の流れで引落し口座に返金します。

返金額の確定
↓
給食費精算通知書の発送
↓
返金額を保護者口座へ振込
↓
卒業生の返金手続き完了

3月1日(金)に、卒業式前日までの給食予約が終了し、給食費の残額が確定します。

3月8日(金)頃、給食費の残額がある生徒を対象に、予約システム業者から学校へ「給食費精算通知書」が送付され、担任を通じて生徒へ配付されます。

3月11日(月)〔予定〕、ハーベスト㈱から給食費引落し口座に返金額が振り込まれます（振込手数料はハーベスト㈱が負担します）。

【お願い】
給食費の返金が完了するまで、給食費引落し口座の解約をしないでください。スムーズな返金処理のために、ご協力をお願いします。