

令和4年5月 中学校給食献立表

鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ごはん 焼きのり 親子煮 切干し大根のサラダ 大豆と小魚の揚げ煮 キャベツのみそ汁 牛乳	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ごはん 肉じゃが キャベツのごま和え 照り焼き肉団子 玉ねぎのみそ汁 牛乳
I補給- 807 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.6 g カルシウム 400 mg				I補給- 845 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 26.6 g カルシウム 371 mg
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん さばの甘辛焼き 青のりポテト わかめのサラダ 具だくさんきんぴら 小松菜のみそ汁 牛乳	ごはん プルコギ 揚げ餃子 春雨サラダ トックスープ 牛乳	グリーンピースごはん かつおの揚げ煮 マーミナーチャンプルー マカロニサラダ 若竹汁 牛乳	玄米パン カレーシチュー ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め 甘夏みかん ジュリアンスープ 牛乳	ごはん 鶏肉のレモンソースがけ ウインナーと野菜のコンソメ煮 きくらげと白菜のサラダ ニラのみそ汁 牛乳
I補給- 861 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 30.7 g カルシウム 317 mg	初めて出すメニューです	I補給- 804 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 22.4 g カルシウム 280 mg	旬の食材をたくさん使います!	I補給- 880 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 30.6 g カルシウム 297 mg
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 豚肉の南蛮漬 マカロニのカレーソテー ゆかり和え きのこ汁 牛乳	ごはん 八宝菜 岩石揚げ きゅうりとささみの和え物 豆腐スープ 牛乳	ハヤシライス いかのから揚げ 野菜ソテー フルーツ和え 牛乳	ごはん 鶏肉のダッカルビ風 竹輪の磯辺揚げ わかめの中華サラダ 里芋のみそ汁 牛乳	キャロットライス 鮭のムニエル クリームソース ゆで野菜のドレッシング和え パンネのトマトソース マセドアンスープ 牛乳
I補給- 846 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.9 g カルシウム 284 mg	大豆やさつまいも、ひじきなどが入った揚げ物です。	I補給- 908 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.4 g カルシウム 295 mg	濃厚なソースが鮭とよく合います。	I補給- 834 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 24.8 g カルシウム 340 mg
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん タンドリーチキン ポイルキャベツ ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ 大根のスープ りんごジュース	ごはん さわらの野菜あんかけ 和風チャブチエ 大豆とひじきの煮物 じゃがいものみそ汁 牛乳	鶏そぼろ丼 ごまのり和え 高野豆腐のから揚げ ほうれん草のみそ汁 牛乳	くろパン いちごジャム ハンバーグマッシュルームソース コールスローサラダ ニョッキのミルク煮 もやしのスープ 牛乳	ごはん 生揚げの五目炒め煮 ゆず香和え 里芋の揚げ煮 もずくスープ 牛乳
I補給- 792 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 66 mg	鶏そぼろをごはんにのせて食べよう!	I補給- 796 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.4 g カルシウム 334 mg		I補給- 821 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 24.6 g カルシウム 441 mg
30日	31日	* 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。		
ごはん 麻婆豆腐 根菜と桜えびのかき揚げ 三色ナムル 春雨スープ 牛乳	ひじきごはん たらのごま揚げ ブロッコリー 大根サラダ 豆ちくわの煮物 レタスと卵のスープ 牛乳	◆今月の栄養価◆ エネルギー 831kcal 炭水化物 114.3g たんぱく質 33.1g カルシウム 324mg 脂質 24.9g 食塩相当量 3.3g		
I補給- 829 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.5 g カルシウム 391 mg	白いごはんによく合います!	I補給- 772 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 25.4 g カルシウム 369 mg	【5月分給食のお申込み】 4月20日(水)午後1時まで ※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。 【6月分給食費について】 2・3年生 口座引落日 4月6日(水) 1年生 コンビニ支払期限 4月27日(水)	

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)。

2日	23日
親子煮	卵抜き(鶏肉とじゃがいもの煮物)
12日	25日
玄米パン	ごはんに変更
17日	26日
カレーシチュー	牛乳・バター抜き
18日	20日
岩石揚げ	卵抜き
20日	30日
ハンバーグマッシュルームソース	バター抜き
23日	31日
タンドリーチキン	ヨーグルト抜き
25日	
鶏そぼろ丼	炒り卵抜き
26日	
くろパン いちごジャム	ごはんに変更
28日	
ハンバーグマッシュルームソース	卵・牛乳抜き
30日	
ニョッキのミルク煮	牛乳・生クリーム・バター抜き(ニョッキのコンソメ煮)
31日	
根菜と桜えびのかき揚げ	天ぷら粉→小麦粉
レタスと卵のスープ	卵抜き(レタスのスープ)



元気な1日の始まりは朝食から!

朝からだるい、集中力がない、という人はいませんか? 朝食をとることで、食べ物のにおいをかいだり、噛んだり、飲み込んだりして脳が刺激を受けます。さらに胃腸が動き始め、体温が上がって体全体が目覚めていきます。つまり朝食は体が目覚めるスイッチになっています! また、毎日朝ごはんを食べるの方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないこともわかっています。朝食を食べる習慣がない人も、少し早く起きて朝食をとり、1日の生活リズムを整えましょう。そして健康な体づくりに努めていきましょう!



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

