

令和4年7月 中学校給食献立表

鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金																																								
<p>【7月分給食のお申込み】</p> <p>6月20日(月)まで</p> <p>※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。</p> <p>【給食費の引落日】</p> <p>(6月の引落しはありません)</p>	<p>◆今月の栄養価◆</p> <p>エネルギー 791kcal たんぱく質 32.5g 脂質 26.1g 炭水化物 112.7g カルシウム 327mg 食塩相当量 3.3g</p>	<p>* 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。</p> <p>その他アレルギー情報の詳細は、裏面をご覧ください。</p> <p>*学校行事等により給食がない日は予約ができません。</p> <p>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。</p> <p>*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。</p>		<p>1日</p> <p>ごはん</p> <p>さわらの甘酢あんかけ</p> <p>豚しゃぶサラダ</p> <p>ゆで枝豆</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>807 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>37.1 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>25.4 g</td> <td>カルシウム</td> <td>288 mg</td> </tr> </table>	I栄養	807 kcal	たんぱく質	37.1 g	脂質	25.4 g	カルシウム	288 mg																																
I栄養	807 kcal	たんぱく質	37.1 g																																									
脂質	25.4 g	カルシウム	288 mg																																									
<p>4日</p> <p>コーンライス</p> <p>鶏肉と野菜のトマト煮</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>大豆と高野豆腐の味噌から揚げ</p> <p>ジュリアンスープ</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>820 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>28.7 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.8 g</td> <td>カルシウム</td> <td>303 mg</td> </tr> </table>	I栄養	820 kcal	たんぱく質	28.7 g	脂質	24.8 g	カルシウム	303 mg	<p>5日</p> <p>ごはん</p> <p>さばの香味焼き ブロッコリー</p> <p>じゃがいもとウインナーのカレー炒め</p> <p>浅漬け</p> <p>もやしのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>817 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>31.8 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>34.3 g</td> <td>カルシウム</td> <td>297 mg</td> </tr> </table>	I栄養	817 kcal	たんぱく質	31.8 g	脂質	34.3 g	カルシウム	297 mg	<p>6日</p> <p>ごはん</p> <p>酢豚</p> <p>春雨のひき肉炒め</p> <p>プラム</p> <p>冬瓜のスープ</p> <p>牛乳</p> <p>旬の果物です♪</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>796 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>31.9 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.2 g</td> <td>カルシウム</td> <td>284 mg</td> </tr> </table>	I栄養	796 kcal	たんぱく質	31.9 g	脂質	22.2 g	カルシウム	284 mg	<p>7日</p> <p>五目ずし</p> <p>めかじきの竜田揚げ</p> <p>華風和え</p> <p>五目豆</p> <p>七夕汁</p> <p>牛乳</p> <p>天の川をイメージしました。</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>750 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>34.0 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>25.3 g</td> <td>カルシウム</td> <td>349 mg</td> </tr> </table>	I栄養	750 kcal	たんぱく質	34.0 g	脂質	25.3 g	カルシウム	349 mg	<p>8日</p> <p>ごはん</p> <p>カレー肉じゃが</p> <p>わかめのサラダ</p> <p>肉団子の黒酢あん</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>749 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>30.4 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.0 g</td> <td>カルシウム</td> <td>365 mg</td> </tr> </table>	I栄養	749 kcal	たんぱく質	30.4 g	脂質	23.0 g	カルシウム	365 mg
I栄養	820 kcal	たんぱく質	28.7 g																																									
脂質	24.8 g	カルシウム	303 mg																																									
I栄養	817 kcal	たんぱく質	31.8 g																																									
脂質	34.3 g	カルシウム	297 mg																																									
I栄養	796 kcal	たんぱく質	31.9 g																																									
脂質	22.2 g	カルシウム	284 mg																																									
I栄養	750 kcal	たんぱく質	34.0 g																																									
脂質	25.3 g	カルシウム	349 mg																																									
I栄養	749 kcal	たんぱく質	30.4 g																																									
脂質	23.0 g	カルシウム	365 mg																																									
<p>11日</p> <p>ジャージャーめん</p> <p>切干し大根ときゅうりの甘酢漬</p> <p>揚げ出しなす</p> <p>ほうれん草とえのきのスープ</p> <p>牛乳</p> <p>肉もそとめんをからめて食べよう。</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>738 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>32.8 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.0 g</td> <td>カルシウム</td> <td>341 mg</td> </tr> </table>	I栄養	738 kcal	たんぱく質	32.8 g	脂質	23.0 g	カルシウム	341 mg	<p>12日</p> <p>わかめごはん</p> <p>あじの南蛮漬</p> <p>冬瓜のそぼろ煮</p> <p>フルーツ和え</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳</p> <p>地産産のカタクチイワシを使用します!</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>762 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>32.8 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.0 g</td> <td>カルシウム</td> <td>339 mg</td> </tr> </table>	I栄養	762 kcal	たんぱく質	32.8 g	脂質	21.0 g	カルシウム	339 mg	<p>13日</p> <p>ごはん</p> <p>八宝菜</p> <p>いわしのカレー揚げ</p> <p>きゅうりのオイル漬</p> <p>里芋のみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>フランスの料理です。</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>806 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>34.1 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>27.9 g</td> <td>カルシウム</td> <td>340 mg</td> </tr> </table>	I栄養	806 kcal	たんぱく質	34.1 g	脂質	27.9 g	カルシウム	340 mg	<p>14日</p> <p>くろパン バター</p> <p>チキンフリカッセ</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>大豆の揚げ煮</p> <p>マセドアンスープ</p> <p>はっこう乳</p> <p>フランスの料理です。</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>857 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>35.1 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>31.8 g</td> <td>カルシウム</td> <td>388 mg</td> </tr> </table>	I栄養	857 kcal	たんぱく質	35.1 g	脂質	31.8 g	カルシウム	388 mg	<p>15日</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚の和風ドレッシングかけ</p> <p>豚キムチ炒め</p> <p>いもコーンサラダ</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>818 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>33.7 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>28.1 g</td> <td>カルシウム</td> <td>313 mg</td> </tr> </table>	I栄養	818 kcal	たんぱく質	33.7 g	脂質	28.1 g	カルシウム	313 mg
I栄養	738 kcal	たんぱく質	32.8 g																																									
脂質	23.0 g	カルシウム	341 mg																																									
I栄養	762 kcal	たんぱく質	32.8 g																																									
脂質	21.0 g	カルシウム	339 mg																																									
I栄養	806 kcal	たんぱく質	34.1 g																																									
脂質	27.9 g	カルシウム	340 mg																																									
I栄養	857 kcal	たんぱく質	35.1 g																																									
脂質	31.8 g	カルシウム	388 mg																																									
I栄養	818 kcal	たんぱく質	33.7 g																																									
脂質	28.1 g	カルシウム	313 mg																																									
<p>18日</p> <p>海の日</p> <p>暑い日にぴったり!</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>809 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>28.2 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.6 g</td> <td>カルシウム</td> <td>323 mg</td> </tr> </table>	I栄養	809 kcal	たんぱく質	28.2 g	脂質	22.6 g	カルシウム	323 mg	<p>19日</p> <p>ターメリックライス</p> <p>夏野菜のひき肉カレー</p> <p>大根のごま酢和え</p> <p>じゃがいもの和風揚げ</p> <p>冷凍みかん</p> <p>牛乳</p> <p>旬の野菜が入っています♪</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>809 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>28.2 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.6 g</td> <td>カルシウム</td> <td>323 mg</td> </tr> </table>	I栄養	809 kcal	たんぱく質	28.2 g	脂質	22.6 g	カルシウム	323 mg	<p>20日</p> <p>ひじきごはん</p> <p>鶏肉の塩から揚げ</p> <p>茎わかめのきんぴら</p> <p>ブロッコリーのレモン酢和え</p> <p>たけのこと春雨のスープ</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>I栄養</td> <td>760 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>32.4 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>29.3 g</td> <td>カルシウム</td> <td>326 mg</td> </tr> </table>	I栄養	760 kcal	たんぱく質	32.4 g	脂質	29.3 g	カルシウム	326 mg	<p>こまめに水分補給をしよう!</p> <p>どうして水分補給が大切なのか?</p> <p>私たちの体の65~70%は水分です。この水分は汗をかくことで体温調節をしたり、尿を排泄したりして、血液や細胞において重要な働きをしています。また、汗には水分の他にもナトリウムやカリウムなどのミネラルも含まれています。そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。</p> <p>水分補給のポイント</p> <p>①毎日の食事から 水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量を摂取することができます。特に汗をかく時にはみそ汁やスープ類などの汁物から、水分やミネラルを補給しましょう。</p> <p>②スポーツや運動をした時は 大量に汗をかいている時は、頻りに水分補給をすることが大切です。水分だけでなく、汗で失ったミネラルも補給できるスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも「のどがかわく前に」、「こまめに」水分補給をするように心がけましょう。</p> <p>水分補給の注意点</p> <p>ジュースや清涼飲料水は、飲みすぎると糖分やエネルギーの取りすぎになる恐れがあります。また、清涼飲料水に含まれている人工甘味料は、冷えていると実際より甘さを感じにくくなり、飲みすぎがちです。</p> <p>通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶などを選び、大量に汗をかく時も、スポーツドリンクを薄めて飲むなど工夫をしましょう。</p>																	
I栄養	809 kcal	たんぱく質	28.2 g																																									
脂質	22.6 g	カルシウム	323 mg																																									
I栄養	809 kcal	たんぱく質	28.2 g																																									
脂質	22.6 g	カルシウム	323 mg																																									
I栄養	760 kcal	たんぱく質	32.4 g																																									
脂質	29.3 g	カルシウム	326 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)。

14日	19日
くろパン バター	ごはんに変更
ターメリックライス	バター抜き
チキンフリカッセ	バター・スキムミルク・生クリーム → 豆乳



夏が旬の野菜は、トマトやきゅうり、なす、枝豆、冬瓜など、たくさんあります。旬の時期は、水分やビタミン類が豊富に含まれて栄養価も高く、おいしいので積極的に食べましょう!

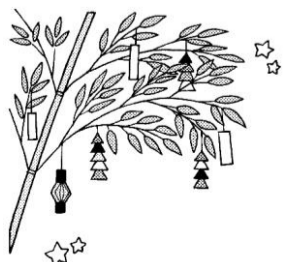
7月の給食にも、旬の夏野菜がたくさん登場しますので、ぜひ味わって食べてくださいね♪

~7月7日は七夕献立です~

七夕は、中国の古い伝説が起源の行事だといわれています。昔、機(はた)を織るのが得意な「織姫」と牛飼いの「彦星」が結ばれましたが、二人は仲が良すぎで仕事を怠けるようになりました。そのため天の神様は、二人を天の川の両端に離ればなれにさせ、年に一度「七夕」の日しか会うことができなくなったといわれています。

7月7日の給食は、五目ずしと七夕汁を提供します。七夕汁は、細切りのかまぼこと、オクラを入れて、天の川をイメージしてみました。

当日は晴れて、織姫と彦星が無事に会えるといいですね♪



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