

令和4年12月 中学校給食献立表

鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
【12月分給食のお申込み】 11月20日(日)まで ※7日前(土日祝除く)午後1時まで 変更できます。 【1月分給食費の引落とし】 11月7日(月)	* 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。		1日 黒砂糖の甘さがほんのり感じられます♪ くらパン ポトフ風煮 ミートパンネ 高野豆腐のから揚げ わかめスープ 牛乳	2日 ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き じゃこおひたし さつまいもの甘煮 玉ねぎのみそ汁 牛乳
			I初対- 784 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 28.6 g カリウム 348 mg	I初対- 764 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.9 g カリウム 324 mg
5日 ごはん たらフライ ポイルキャベツ じゃがいもとコーンのソテー 切干し大根のカレー煮 かぶのみそ汁 牛乳	6日 わかめごはん かに玉あんかけ 豚キムチ炒め 三色ナムル 豆腐スープ 牛乳	7日 ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 華風和え 鶏ささみのレモン煮 ひじきの和風スープ 牛乳	8日 有機農業の日です! ごはん(特別栽培米) さばの香味焼き ブロッコリー 春雨のひき肉炒め オーガニックにんじんの和え物 オーガニックだいごのみそ汁 牛乳	9日 鶏そぼろ丼 豚肉と里芋の炒め煮 キャベツのごま酢和え ほうれん草ときくらげのスープ 牛乳
I初対- 774 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 22.4 g カリウム 320 mg	I初対- 765 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 23.8 g カリウム 417 mg	I初対- 761 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 21.1 g カリウム 318 mg	I初対- 837 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 33.6 g カリウム 300 mg	I初対- 753 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 21.4 g カリウム 305 mg
12日 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 大根サラダ 豆ちくわの煮物 吉野汁 牛乳	13日 ごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め いかのかりん揚げ ブロッコリーのごま醤油 中華コーンスープ 牛乳	14日 ひじきごはん ぶりの竜田揚げ キャベツのごま和え 雷こんにやく さつまいものみそ汁 牛乳	15日 米粉パン バター 鶏肉のワイン風味ソースがけ ツナの和風パンネ 菊花みかん キャベツとベーコンのスープ 牛乳	16日 ごはん 肉じゃが ごまのり和え 大豆と小魚の揚げ煮 小松菜のみそ汁 牛乳
I初対- 792 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 26.4 g カリウム 292 mg	I初対- 776 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 18.8 g カリウム 317 mg	I初対- 820 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 32.3 g カリウム 361 mg	I初対- 779 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 34.3 g カリウム 295 mg	I初対- 747 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 22.0 g カリウム 416 mg
19日 コーンライス フライドチキン ウインナーと野菜のコンソメ煮 フルーツ和え もやしのスープ 牛乳	20日 ごはん 生揚げの中華煮 竹輪の磯辺揚げ わかめのサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	21日 ソフトめんミートソース いかのレモン醤油がけ ゆで野菜のドレッシング和え ブロッコリーとカニかまのソテー ジョア ストロベリー	22日 冬至の日の献立です。 ごはん さわらの更紗揚げ かぼちゃのそぼろあん 白菜のゆず香和え 豆腐のみそ汁 牛乳	23日 ごはん ホイコーロー とり天 いもコーンサラダ にら玉スープ 牛乳
I初対- 862 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 32.0 g カリウム 260 mg	I初対- 798 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 23.9 g カリウム 404 mg	I初対- 769 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 19.0 g カリウム 781 mg	I初対- 806 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 26.0 g カリウム 375 mg	I初対- 836 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 26.8 g カリウム 315 mg

食物アレルギー対応献立 卵・乳を使用していません

1日	くらパン	ごはんに変更	13日	中華コーンスープ	卵抜き
			15日	米粉パン・バター	ごはんに変更
	ミートパンネ	チーズ抜き	19日	フライドチキン	卵・牛乳抜き
5日	たらフライ	卵抜き	21日	ソフトめんミートソース	バター・チーズ抜き
	じゃがいもとコーンのソテー	バター抜き	23日	とり天	天ぷら粉→小麦粉
6日	かに玉あんかけ	卵→豚肉(肉団子のあんかけ)		にら玉スープ	卵抜き(にらのスープ)
9日	鶏そぼろ丼	炒り卵抜き			
12日	鮭のちゃんちゃん焼き風	マヨネーズ、バター抜き			

12月8日は有機農業の日(オーガニックデイ)です

有機農業推進法の成立・施行から10周年を記念して、2016年から「有機農業の日」が制定されました。

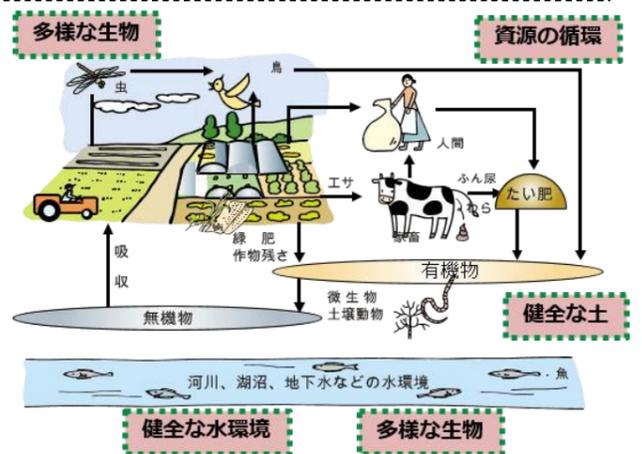
有機農業とは??

日本では、「化学的に合成された肥料及び農薬を使用しない、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産による環境への負荷をできる限り低減した農業」のことをいいます。
 自然資源の循環によって支えられており、このような循環型農業は、人にも環境にもやさしいといえます。

有機農業の効果
 自然の循環機能のアップが期待できます。

有機(オーガニック)食品とは??

有機農業によって生まれ、例えば農産物は、堆肥で土作りから始めたり、畜産物は、環境への負荷が少ない飼料で育てたりします。
 それらを原料に作られた加工食品は、化学的に合成した食品添加物を避けるなどの配慮がされています。



出典: 農林水産省HP

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

鎌倉市教育委員会noteにて 中学校給食についての記事を公開中です!!

「イマドキのランチタイムストーリー」と題し、中学校給食の1日に密着した記事を公開中です。
 普段なかなか見ることのできない調理場内の様子や、中学校での昼食の様子など、盛りだくさんな内容となっています! ぜひご覧ください。

鎌倉市教育委員会noteは
 コチラから
 「進め、鎌倉ペンギン」の
 投稿をご覧ください。



◆今月の栄養価◆

エネルギー	790kcal
たんぱく質	34.9g
脂質	25.8g
炭水化物	110.3g
カルシウム	362mg
食塩相当量	3.2g