

令和4年12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)		黄色の食品(働く力になる)		緑の食品(体の調子を整える)		その他	※特定原材料情報(飲用乳除く)
				たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	ビタミン			
				肉・魚・卵 豆・豆製品	海藻・小魚 牛乳・乳製品	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ		
1木	くろパン	牛乳	ポトフ風煮 ミートペンネ 高野豆腐のから揚げ わかめスープ	鶏肉, ウインナー, 高野豆腐	★チーズ, わかめ, ★牛乳	★黒パン, じゃがいも, 砂糖, ペンネ, 片栗粉	油	にんじん, ブロccoli	たまねぎ, だいこん, エリンギ, にんにく, しょうが, えのきたけ, ねぎ	水, ベーリーフ, ガラスープ, コンソメ, 食塩, 白こしょう, ワイン(赤), トマトケチャップ, トマトピューレ, バジル(粉), しょうゆ, 本みりん, 酒, だし用鳥ガラ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
2金	ごはん	牛乳	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	鶏肉, 油揚げ, 白みそ	ちりめんじゃこ, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, さつまいも, 砂糖	油, ごま油	こまつな, にんじん	にんにく, ねぎ, レモン, はくさい, りょくとうもやし, たまねぎ	水, 食塩, 白こしょう, 酒, しょうゆ, 本みりん, だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・ごま
5月	ごはん	牛乳	たららのフライ 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	たら, ★卵, ベーコン, 豚肉, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 小麦粉, パン粉, じゃがいも	油, ★バター	にんじん, さやいんげん, こまつな	キャベツ, たまねぎ, ホールコーン, 切干大根, かぶ	水, 食塩, 白こしょう, ウスターソース, 本みりん, 中濃ソース, コンソメ, 酒, カレー粉, しょうゆ, トマトケチャップ, だし用煮干	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
6火	わかめごはん	牛乳	かに玉あんかけ 豚キムチ炒め 三色ナムル 豆腐スープ	かに風味かまぼこ, ★卵, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉	ごま油, ごま	にんじん, にら, こまつな, ほうれんそう	ねぎ, しめじ, たけのこ, グリンピース, たまねぎ, はくさい, 白酢, オイスターソース, コンソメ	水, 酒, ガラスープ, 食塩, 白こしょう, しょうゆ, 米酢, オイスターソース, コンソメ	小麦・卵・かに・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
7水	ごはん	牛乳	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	豚肉, 高野豆腐, 白みそ, 鶏肉	ひじき, ★牛乳	米, 麦, つきこんにゃく, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉, 小麦粉	油, ごま油	にんじん, さやいんげん	ごぼう, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン, たまねぎ, えのきたけ	水, 酒, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 一味とうがらし, 薄口しょうゆ, だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8木	ごはん(特別栽培米)	牛乳	さばの香味焼き ブルコッリー 春雨のひき肉炒め オーガニックにんじんの和え物 オーガニックだいこんのみそ	さば, 豚肉, 鶏肉, 高野豆腐, 白みそ	わかめ, ★牛乳	米, 砂糖, はるさめ	ごま油, ごま, 油	ブルコッリー, にんじん	しょうが, たまねぎ, ねぎ, たけのこ, キャベツ, ホールコーン, えだまめ, だいこん	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 白こしょう, オイスターソース, 米酢, だし用煮干	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9金	鶏そぼろ丼	牛乳	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	鶏肉, ★卵, 豚肉	★牛乳	米, 麦, 砂糖, つきこんにゃく, 里芋	油, ごま油, ごま	さやいんげん, にんじん, ほうれんそう	しょうが, たまねぎ, にんにく, ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, レモン, きくらげ	水, 酒, 本みりん, しょうゆ, 食塩, コンソメ, 米酢, だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
12月	ごはん	牛乳	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	さけ, 白みそ, 竹輪, 鶏肉, 高野豆腐	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	油, ★マヨネーズ, ★バター	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, だいこん, きゅうり, ホールコーン	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 米酢, からし, 食塩, だし用かつおぶし	小麦・卵・乳・さけ・大豆・鶏肉
13火	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのスタミナ炒め いかのかりん揚げ ブルコッリーのごま醤油 中華コーンスープ	豚肉, いか, 鶏肉, ★卵	★牛乳	米, 麦, はるさめ, 片栗粉, 小麦粉, 上新粉, 砂糖	油, ごま油, ごま	にんじん, にら, ブロccoli, こまつな	たまねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, ホールコーン	水, 酒, オイスターソース, トウバンジャン, しょうゆ, 食塩, 白こしょう, 本みりん, だし用鳥ガラ, ベーリーフ, コンソメ	小麦・卵・いか・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
14水	ひじきごはん	牛乳	ぶりの竜田揚げ キャベツのごま和え 雷こんにゃく さつまいものみそ汁	油揚げ, ぶり, かつおぶし, みそ	ひじき, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, こんにゃく, さつまいも	油, 練りごま, ごま, ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, しめじ, たまねぎ	水, 酒, しょうゆ, だし用かつおぶし, 本みりん, 食塩, 一味とうがらし, だし用煮干	小麦・大豆・ごま
15木	米粉パン バター	牛乳	鶏肉のワイン風味ソースがけ ツナの和風ペンネ 菊花みかん キャベツとベーコンのスープ	鶏肉, ツナ, ベーコン, 豚肉	★牛乳	★米粉パン, ペンネ	★バター, オリーブ油	さやいんげん, にんじん	たまねぎ, りんご, にんにく, みかん, キャベツ	食塩, 白こしょう, ワイン(赤), トマトケチャップ, しょうゆ, ウスターソース, 本みりん, 水, だし用鳥ガラ, ベーリーフ, コンソメ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
16金	ごはん	牛乳	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	豚肉, 高野豆腐, 大豆, 油揚げ, 白みそ	きざみのり, かえり煮干, ★牛乳	米, 麦, しらたき, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉	油, ごま	にんじん, さやいんげん, にら, こまつな	たまねぎ, りょくとうもやし, しめじ	水, 酒, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 薄口しょうゆ, 米酢, だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・ごま
19月	コーンライス	牛乳	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	鶏肉, ★卵, ウインナー, 豚肉	★調理用牛乳, ★牛乳	米, 麦, 小麦粉, 上新粉, じゃがいも	オリーブ油, 油	にんじん, ピーマン	ホールコーン, しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, もも缶, パイン缶, りょくとうもやし	水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, ワイン(白), ミックス香辛料, パセリ(乾), だし用鳥ガラ, ベーリーフ	小麦・卵・乳・鶏肉・豚肉・もも・セラチン
20火	ごはん	牛乳	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	豚肉, えび, 生揚げ, 竹輪, 白みそ	あおのり, わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉, じゃがいも	油, ごま油, ごま	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, えのきたけ, たまねぎ	水, ガラスープ, 酒, 食塩, 白こしょう, しょうゆ, オイスターソース, 米酢, からし, だし用煮干	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
21水	ソフトめん ミートソース	ジュース ペーパーストロ	いかのレモン醤油がけ ゆで野菜のドレッシング和え ブルコッリーとカニかまのソテー ジョア ストロベリー	いか, かに風味かまぼこ, 豚肉	★チーズ, ★はっこう乳	ソフトめん, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖	油, ごま, ★バター	にんじん, ブロccoli	レモン, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, たまねぎ, にんにく, セロリ, マッシュルーム	しょうゆ, 酒, 水, 米酢, 薄口しょうゆ, からし, 七味とうがらし, コンソメ, 食塩, 黒こしょう, ワイン(赤), ガラスープ, トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース, 白こしょう	小麦・乳・いか・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
22木	ごはん	牛乳	白身魚の更紗揚げ かぼちゃのそぼろあん 白菜のゆず香和え 豆腐のみそ汁	さわら, 鶏肉, 豆腐, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖	油, ごま	かぼちゃ, さやいんげん, にんじん, こまつな	しょうが, たまねぎ, はくさい, りょくとうもやし, ゆず, しめじ, ねぎ	水, しょうゆ, 食塩, 酒, カレー粉, だし用かつおぶし, 本みりん, 薄口しょうゆ, だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・ごま
23金	ごはん	牛乳	ホイコーロー とり天 いもコーンサラダ にら玉スープ	豚肉, みそ, 鶏肉, ★卵	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ★天ぷら粉, さつまいも	油, ごま油	にんじん, ピーマン, にら	たけのこ, ねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	水, 酒, トウバンジャン, コンソメ, 甜面醬, しょうゆ, 食塩, からし, だし用鳥ガラ, 白こしょう	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 1(木)米・麦、15(木)米・麦、23(金)小麦粉

《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の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7品目(※1)、及び表示が推奨されている21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

(※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・くるみ・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

～12月22日は冬至です～



冬至とは、1年で最も昼が短く、夜が長い日で、今年は12月22日です。冬至を過ぎるとこれまで短くなっていた日が長くなっていくことから、昔の人々は太陽がよみがえる神秘的な日としていました。

冬至の日には、昔から栄養価の高いかぼちゃを食べたり、お風呂にゆずを浮かべたゆず湯に入ったりして体を温め、風邪の予防に努めていました。冷蔵庫がなかった時代、保存が効くかぼちゃは、ビタミン源として重宝されていました。

この日の給食は、冬至にちなみ「かぼちゃのそぼろあん」と「白菜のゆず香和え」を提供します！

白菜のゆず香和え

旬の白菜を、ほんのり香るゆずと一緒に和え物にしました。

白菜はビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力のアップに効果があるので、ぜひこの時期に食べてほしい食材です！

かぼちゃのそぼろあん

かぼちゃのことを南瓜(なんきん)とも言いますが、冬至の日には「ん」の付くものを食べると縁起が良いとされており、この日にぴったりな食材です！

かぼちゃの甘味とそぼろあんの優しい味がよく合います♪

