

令和5年4月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金																																								
ご入学・ご進級 おめでとうございます 春の日差しが暖かくなってきた今日この頃、新年度が始まりましたね。 給食が、子どもたちの毎日の楽しみになるように、おいしく安全な給食作りに努めていきます。 今年度もどうぞよろしくをお願いします！		【4月分給食のお申込み】 3月31日(金)まで ※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。		【給食費について】 新2・3年生 →引落し：3月6日(月) 5月分 新1年生 (小学校給食費口座を引継ぐ方) →引落し：3月6日(月) 4・5月分 新1年生 (小学校給食費口座を引継がない方) →コンビニ支払期限：3月9日(木) 4月分 3月31日(金) 5月分																																								
給食スタート！残さず食べてね。																																												
14日 ゆかりごはん 鶏肉の塩から揚げ 野菜とツナの炒め物 フルーツ和え 豆腐のみそ汁 牛乳																																												
<table border="1"> <tr> <td>1人あたり</td> <td>807 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>32.1 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>28.2 g</td> <td>カルシウム</td> <td>356 mg</td> </tr> </table>					1人あたり	807 kcal	たんぱく質	32.1 g	脂質	28.2 g	カルシウム	356 mg																																
1人あたり	807 kcal	たんぱく質	32.1 g																																									
脂質	28.2 g	カルシウム	356 mg																																									
17日 ごはん 銀鮭のオーロラソースがけ ジャーマンポテト じゃこサラダ キャベツと豚肉のスープ 牛乳	18日 ごはん すき焼き煮 竹輪の磯辺揚げ 春野菜の炒め物 玉ねぎのみそ汁 牛乳	19日 ごはん ソースとんかつ ポイルキャベツ 切干し大根のサラダ 揚げボールのだし煮 さつま汁 牛乳	20日 くらパン スパニッシュオムレツ きのごパンネ ひじきのサラダ コーンチャウダー 牛乳	21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 ニューサマーオレンジ じゃがいものみそ汁 牛乳																																								
<table border="1"> <tr> <td>1人あたり</td> <td>792 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>33.4 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>30.0 g</td> <td>カルシウム</td> <td>297 mg</td> </tr> </table>	1人あたり	792 kcal	たんぱく質	33.4 g	脂質	30.0 g	カルシウム	297 mg	<table border="1"> <tr> <td>1人あたり</td> <td>788 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>32.4 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>25.7 g</td> <td>カルシウム</td> <td>391 mg</td> </tr> </table>	1人あたり	788 kcal	たんぱく質	32.4 g	脂質	25.7 g	カルシウム	391 mg	<table border="1"> <tr> <td>1人あたり</td> <td>797 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>36.4 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.8 g</td> <td>カルシウム</td> <td>310 mg</td> </tr> </table>	1人あたり	797 kcal	たんぱく質	36.4 g	脂質	23.8 g	カルシウム	310 mg	<table border="1"> <tr> <td>1人あたり</td> <td>796 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>34.3 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>29.8 g</td> <td>カルシウム</td> <td>381 mg</td> </tr> </table>	1人あたり	796 kcal	たんぱく質	34.3 g	脂質	29.8 g	カルシウム	381 mg	<table border="1"> <tr> <td>1人あたり</td> <td>742 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>34.8 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.2 g</td> <td>カルシウム</td> <td>301 mg</td> </tr> </table>	1人あたり	742 kcal	たんぱく質	34.8 g	脂質	16.2 g	カルシウム	301 mg
1人あたり	792 kcal	たんぱく質	33.4 g																																									
脂質	30.0 g	カルシウム	297 mg																																									
1人あたり	788 kcal	たんぱく質	32.4 g																																									
脂質	25.7 g	カルシウム	391 mg																																									
1人あたり	797 kcal	たんぱく質	36.4 g																																									
脂質	23.8 g	カルシウム	310 mg																																									
1人あたり	796 kcal	たんぱく質	34.3 g																																									
脂質	29.8 g	カルシウム	381 mg																																									
1人あたり	742 kcal	たんぱく質	34.8 g																																									
脂質	16.2 g	カルシウム	301 mg																																									
24日 ソフトめんカレーソース 鶏肉の照り焼き ゆで野菜のドレッシング和え 花野菜のソテー ジョア プレーン 牛乳	25日 たけのごはん さばの竜田揚げ さつまいもと昆布の煮物 キャベツのごま酢和え 小松菜のみそ汁 牛乳	26日 生揚げと豚肉のごまみそ煮 とり天 白菜のおかか和え ほうれん草ときくらげのスープ 牛乳	27日 ごはん 白身魚の和風ドレッシングがけ 豚肉と大根のうま煮 鎌倉産わかめのサラダ 香りや歯応えを感じて♪ なら玉スープ 牛乳	28日 ナン 豆とひき肉のインド風煮 ナンにつけて食べよう。 バンバンジー風サラダ 大学いも ABCスープ 牛乳																																								
<table border="1"> <tr> <td>1人あたり</td> <td>825 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>39.2 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>26.7 g</td> <td>カルシウム</td> <td>782 mg</td> </tr> </table>	1人あたり	825 kcal	たんぱく質	39.2 g	脂質	26.7 g	カルシウム	782 mg	<table border="1"> <tr> <td>1人あたり</td> <td>834 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>30.6 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>35.2 g</td> <td>カルシウム</td> <td>340 mg</td> </tr> </table>	1人あたり	834 kcal	たんぱく質	30.6 g	脂質	35.2 g	カルシウム	340 mg	<table border="1"> <tr> <td>1人あたり</td> <td>779 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>35.7 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>25.5 g</td> <td>カルシウム</td> <td>404 mg</td> </tr> </table>	1人あたり	779 kcal	たんぱく質	35.7 g	脂質	25.5 g	カルシウム	404 mg	<table border="1"> <tr> <td>1人あたり</td> <td>773 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>34.5 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.1 g</td> <td>カルシウム</td> <td>293 mg</td> </tr> </table>	1人あたり	773 kcal	たんぱく質	34.5 g	脂質	24.1 g	カルシウム	293 mg	<table border="1"> <tr> <td>1人あたり</td> <td>743 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>32.7 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.6 g</td> <td>カルシウム</td> <td>512 mg</td> </tr> </table>	1人あたり	743 kcal	たんぱく質	32.7 g	脂質	24.6 g	カルシウム	512 mg
1人あたり	825 kcal	たんぱく質	39.2 g																																									
脂質	26.7 g	カルシウム	782 mg																																									
1人あたり	834 kcal	たんぱく質	30.6 g																																									
脂質	35.2 g	カルシウム	340 mg																																									
1人あたり	779 kcal	たんぱく質	35.7 g																																									
脂質	25.5 g	カルシウム	404 mg																																									
1人あたり	773 kcal	たんぱく質	34.5 g																																									
脂質	24.1 g	カルシウム	293 mg																																									
1人あたり	743 kcal	たんぱく質	32.7 g																																									
脂質	24.6 g	カルシウム	512 mg																																									

*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。

◆今月の栄養価◆

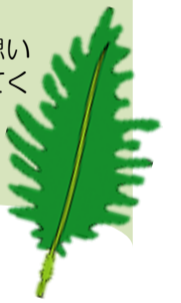
エネルギー	789kcal
たんぱく質	34.2g
脂質	26.3g
炭水化物	109.2g
カルシウム	397mg
食塩相当量	3.3g

今年も鎌倉産のわかめが登場します！

今年も鎌倉漁業協同組合の方々の協力により、給食で地場産のわかめを使用することになりました。ぜひ地元の子どもたちに食べてほしい！という思いから、忙しい仕事の合間をぬって、わかめを届けてくれました。感謝の気持ちをもって食べましょう！

普段とは違う、生わかめの歯ごたえや香りを感じて食べてもらえたらうれしいです。

4/27(木) 鎌倉産わかめのサラダに使用します！



新1年生の保護者の方へ

在校時一括予約を申し込みの方は、給食費の払い忘れにご注意ください！

在校時一括予約は、毎月自動的に給食の予約が行われるため、予約操作は不要ですが、給食費の前払いがされていないと予約不能となり、予約が完了しません。

4月分給食費について、小学校の給食費口座を引き継ぐ方は、**3月6日(月)**までに口座に残額があることをご確認ください。
 ※3月は小学校給食費の引落しもあるため、3月6日時点で**2万円**以上残高があることをご確認ください。

小学校の給食費口座を引き継がない方は、**3月9日(木)**までに忘れずにコンビニでお支払いください。

学校給食の7つの目標

学校給食は、バランスの整った食事で、成長期の子どもたちに必要な栄養を補給するだけでなく、食に関する知識や、食事のマナーを身に付けたり、地域の食文化について学んだりする大切な**食育の場**となっています。

給食は「**生きた教材**」といわれており、日々活用できるよう、学校給食法に掲げられている「**学校給食7つの目標**」の実現を目指し、献立作成や食育を行っています。ぜひご家庭でも給食について話題にしてみてください。

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。	⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。
---------------------------	---------------------------------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

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



コンビニ払込票

手数料の値上げについて

各コンビニエンスストアにおける取扱手数料改定に伴い、コンビニ払込票によるお支払いのご利用者様負担手数料についても、令和5年4月1日より改定されることとなりました。

●改定金額(1枚当たり)

変更前: 税込110円

変更後: 税込148円

●改定時期

令和5年4月1日以降に発行された払込票より対象となります。

※令和5年3月31日までに発行された払込票は変更前の手数料でお支払いいただけます。

●その他

口座振替による給食費のお支払いについては、振替手数料(税込110円)から変更はありません。