

令和5年4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		
14金	ゆかりごはん	牛乳	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	鶏肉、ツナ、豆腐、 白みそ	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、 小麦粉	油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、 りょくとうもやし、もも缶、 パイン缶、ねぎ	水、ゆかり、酒、ガラスープ、 食塩、白こしょう、しょうゆ、 ゆ、本みりん、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・もも・ごま
17月	ごはん	牛乳	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	さけ、ベーコン、 豚肉	ちりめんじゃこ、 わかめ、★牛乳	米、麦、じゃがいも、 砂糖	油、★マヨネーズ、★ バター、ごま油、ごま	にんじん	たまねぎ、だいこん、 きゅうり、キャベツ	水、食塩、白こしょう、 ワイン(白)、トマトケチャップ、 パセリ(乾)、黒こしょう、 米酢、薄口しょうゆ、 コンソメ	小麦・卵・乳・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ セラチン・ごま
18火	ごはん	牛乳	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	豚肉、焼き豆腐、 竹輪、高野豆腐、 白みそ	あおのり、★ 牛乳	米、麦、しらたき、 砂糖、片栗粉、 焼きふ、小麦粉	油	にんじん、こまつな、 アスパラガス	たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、ホールコーン、 えのきたけ	水、酒、本みりん、 食塩、しょうゆ、 白こしょう、コンソメ、 だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ セラチン
19水	ごはん	牛乳	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 さつまい	豚肉、★卵、 ボンレスハム、 揚げボール、 鶏肉、油揚げ、 白みそ	★牛乳	米、麦、小麦粉、 パン粉、砂糖	油、ごま油	にんじん	キャベツ、切干大根、 きゅうり、ごぼう、 だいこん、ねぎ	水、食塩、白こしょう、 ウスターソース、 本みりん、中濃ソース、 薄口しょうゆ、 米酢、からし、 だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・鶏肉・ 豚肉・りんご・ごま
20木	くろパン	牛乳	スパニッシュオムレツ きのこペンネ ひじきのサラダ コーンチャウダー	豚肉、★卵、 鶏肉、ベーコン	ひじき、★ スキムミルク、 ★生クリーム、 ★牛乳	★くろパン、 じゃがいも、 砂糖、片栗粉、 ペンネ、小麦粉	油、オリーブ油、 ごま、★バター	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、にんにく、 しめじ、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	食塩、白こしょう、 水、コンソメ、 トマトケチャップ、 中濃ソース、 しょうゆ、酒、 本みりん、 米酢、薄口しょうゆ、 からし、 パセリ(乾)	小麦・卵・乳・大豆・ 鶏肉・豚肉・ りんご・セラチン・ ごま
21金	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 ニューサマーオレンジ じゃがいものみそ汁	豚肉、いか、 高野豆腐、 白みそ	★牛乳	米、麦、はるさめ、 片栗粉、小麦粉、 上新粉、砂糖、 じゃがいも	油、ごま油	にんじん、 にら	たまねぎ、 キャベツ、にんにく、 しょうが、 ニューサマーオレンジ	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、 だし用煮干	小麦・いか・ オレンジ・ 大豆・豚肉・ ごま
24月	ソフトめん カレーソース	ジュニアブレンド	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	鶏肉、豚肉	★スキムミルク、 ★はっこう乳	ソフトめん、 砂糖、片栗粉、 小麦粉	油、ごま、★ バター	にんじん、 ブロッコリー	しょうが、 キャベツ、りょくとうもやし、 きゅうり、 たまねぎ、 ホールコーン、 カリフラワー、 にんにく	酒、しょうゆ、 本みりん、 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、 カレー粉、 ガラスープ、 トマトケチャップ、 ウスターソース、 中濃ソース	小麦・乳・大豆・ 鶏肉・豚肉・ りんご・セラチン・ ごま
25火	たけのこごはん	牛乳	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	油揚げ、 さば、竹輪、 白みそ	角昆布、★ 牛乳	米、もち米、 砂糖、片栗粉、 さつまいも	油、ごま油、 ごま	にんじん、 こまつな	たけのこ、 しょうが、 キャベツ、 りょくとうもやし、 レモン、 しめじ、 ねぎ	水、しょうゆ、 酒、食塩、 だし用かつおぶし、 本みりん、 米酢、 だし用煮干	小麦・さば・ 大豆・ごま
26水	ごはん	牛乳	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	豚肉、みそ、 生揚げ、 鶏肉、かつおぶし	★牛乳	米、麦、 こんにゃく、 じゃがいも、 砂糖、片栗粉、 ★天ぷら粉	油、ごま	にんじん、 さやいんげん、 こまつな、 ほうれんそう	ごぼう、 たけのこ、 しょうが、 はくさい、 きくらげ	水、酒、 しょうゆ、 食塩、 だし用かつおぶし	小麦・卵・ 大豆・鶏肉・ 豚肉・ごま
27木	ごはん	牛乳	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 にら玉スープ	メルルーサ、 豚肉、★卵	わかめ、★ 牛乳	米、麦、 片栗粉、砂糖	油、ごま油	にんじん、 さやいんげん、 にら	たまねぎ、 だいこん、 キャベツ、 ホールコーン	水、食塩、 白こしょう、 ワイン(白)、 米酢、 しょうゆ、 からし、 七味とうがらし、 酒、 本みりん、 だし用鳥ガラ、 コンソメ	小麦・卵・ 大豆・鶏肉・ 豚肉・ セラチン・ ごま
28金	ナン	牛乳	豆とひき肉のインド風煮 パンバンジー風サラダ 大学いも ABCスープ	豚肉、 きんとき豆、 鶏肉、 白みそ、 ベーコン	★牛乳	ナン、 小麦粉、 砂糖、 さつまいも、 アルファベットマカロニ	油、 練りごま、 ごま油、 黒ごま	にんじん	にんにく、 たまねぎ、 グリーンピース、 りょくとうもやし、 きゅうり、 しょうが、 キャベツ	ワイン(赤)、 水、 トマトピューレ、 トマトケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、 食塩、 カレー粉、 チリパウダー、 しょうゆ、 本みりん、 米酢、 だし用鳥ガラ、 ペーリーフ、 白こしょう、 パセリ(乾)	小麦・大豆・ 鶏肉・ 豚肉・ りんご・ ごま・ 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 …20(木)米・麦、26(水)小麦粉

給食のランチボックスをのぞいてみよう!!

鎌倉市の給食のポイント

市の栄養士が毎月献立を作成しています。手作りを心がけ、季節感や食文化を大切に、なるべく多くの食材を提供できるよう工夫しています。

①ランチボックスによるデリバリー方式

小学校は各校に調理室があり、児童が教室で盛り付けるスタイルですが、中学校の場合は1か所の調理場で市内全校分の給食をまとめて作り、ランチボックスという容器に盛り付けてから、トラックで各校へ運びます。

②ごはん(主食)・汁物は温かく

おかず(主菜と副菜)は冷まして提供

ごはんと汁物は、蓄熱剤を入れた専用の保温容器に入れて、温かく提供しています。おかずは、国が定める決まりに基づき、調理後すぐに冷ましてから盛り付けています。調理された給食を多くの食中毒菌が活発に増殖する温度帯(20~50℃)で長時間置くことを避け、食中毒の発生を防止しています。冷ました状態でもおいしく食べられるように材料や調理法を工夫しています。

主菜(おかず)

【肉・魚・卵・豆腐など】
たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉などの、**体を作るもと**になります。

主食(ごはん)

【米・パン・麺など】
炭水化物が多く含まれていて、**エネルギーを作るもと**になります。



蓄熱剤

主食(ごはん)と汁物の温かさを保ちます。

利用登録がまだの方はこちらから!!!



これから申し込んでも4月から利用できない可能性がありますのでご注意ください。

副菜(おかず)【野菜・果物・海藻など】

ビタミンやミネラルが多く含まれていて、**体の調子を整える**はたらきをします。

飲み物

不足しがちなカルシウムを摂取するのに重要な牛乳です。はっこう乳やジュースなども出ます♪

汁物

ミネラルなどの足りない栄養素を補う他、水分補給も担っています。



《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承知ください。なお、海産物(わかめ・しらすが等)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するか、各中学校にお申し出ください。

※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