

令和5年9月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
<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。 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。</p>		<p>【9月分給食のお申込み】 8月20日(日)まで ※7日前(土日祝除く)の午後1時まで変更できます。</p> <p>【10月分給食費の引落とし日】 8月7日(月)</p>		<p>1日 ビビンバ丼 竹輪の磯辺揚げ 甘酢漬け わかめスープ 牛乳</p> <p>I補給* 765 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 20.4 g カルシウム 322 mg</p>
<p>4日 ごはん 鮭の香味焼き こぶきいも 揚げボールのてり煮 ブロッコリーとカニかまのソテー さつま汁 牛乳</p> <p>I補給* 768 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 23.2 g カルシウム 293 mg</p>	<p>5日 ごはん みそだれ豚しゃぶ 切干し大根の中華サラダ 小魚のいり煮 もずくスープ 牛乳</p> <p>I補給* 753 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 487 mg</p>	<p>6日 カレー南蛮 たらのらっきょうあんかけ 野菜とツナの炒め物 梨 牛乳</p> <p>I補給* 813 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 24.0 g カルシウム 329 mg</p>	<p>7日 枝豆ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 辛子和え なすのみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 757 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 26.9 g カルシウム 321 mg</p>	<p>8日 ごはん さばのごまケチャップソース 梅おかか和え 大豆とひじきの煮物 チンゲン菜のスープ 牛乳</p> <p>I補給* 868 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 38.0 g カルシウム 345 mg</p>
<p>11日 ごはん あじフライ ポイルキャベツ 豚肉と里芋の炒め煮 磯香和え 豚汁 牛乳</p> <p>I補給* 801 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 25.9 g カルシウム 415 mg</p>	<p>12日 ゆかりごはん 韓国肉肉じゃが ひじきのサラダ とり天 小松菜のみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 839 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 28.2 g カルシウム 365 mg</p>	<p>13日 カレーピラフ 鶏肉の照り焼き じゃがいもとコーンのソテー ゆで野菜のドレッシング和え ABCスープ 牛乳</p> <p>I補給* 772 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 30.6 g カルシウム 292 mg</p>	<p>14日 ソフトフランスパン りんごジャム たらの豆乳クリームソースかけ ラタトゥイユ さつまいものレモン煮 キャベツのスープ 牛乳</p> <p>I補給* 776 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 25.5 g カルシウム 342 mg</p>	<p>15日 ごはん 高野豆腐と野菜の揚げ煮 中華風春雨サラダ ツナの和風パンネ 中華コーンスープ ジョア ブルーベリー</p> <p>I補給* 767 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 13.4 g カルシウム 332 mg</p>
<p>18日 敬老の日</p> <p>I補給* 808 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 26.0 g カルシウム 317 mg</p>	<p>19日 ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 大根サラダ のりの佃煮 夏野菜のみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 808 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 26.0 g カルシウム 317 mg</p>	<p>20日 ごはん ポークストロガノフ 油揚げの和風サラダ 湘南ゴールドゼリー マセドアンスープ 牛乳</p> <p>I補給* 829 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.7 g カルシウム 304 mg</p>	<p>21日 ごはん 白身魚のゆず味噌かけ 鶏肉とこんにやくの七味煮 ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳</p> <p>I補給* 738 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.3 g カルシウム 352 mg</p>	<p>22日 ごはん プルコギ わかめの中華サラダ 里芋の揚げ煮 卵スープ 牛乳</p> <p>I補給* 797 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 342 mg</p>
<p>25日 ドライカレー コールスローサラダ 高野豆腐のから揚げ 冷凍みかん 牛乳</p> <p>I補給* 802 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.8 g カルシウム 315 mg</p>	<p>26日 ごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め バンバンジー風サラダ いかのかりん揚げ じゃがいものみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 769 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 19.2 g カルシウム 314 mg</p>	<p>27日 ごはん 白身魚の野菜衣揚げ 麻婆なす 華風和え のっぺい汁 牛乳</p> <p>I補給* 739 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 20.8 g カルシウム 355 mg</p>	<p>28日 ロールパン チリコンカン ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め キャラメルポテト スズキーニのスープ 牛乳</p> <p>I補給* 824 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 35.0 g カルシウム 355 mg</p>	<p>29日 中華風混ぜごはん さばの竜田揚げ わかめのサラダ みたらし団子 豆腐と桜えびの生姜スープ 牛乳</p> <p>I補給* 786 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 23.0 g カルシウム 356 mg</p>

食物アレルギー対応献立

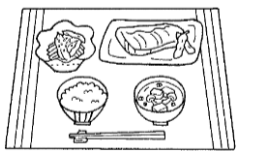
卵・乳を使用していません（予約注文には食物アレルギー対応申請が必要です）。

11日	あじフライ	卵抜き	12日	とり天	天ぷら粉→小麦粉
13日	カレーピラフ	バター抜き	じゃがいもとコーンのソテー	バター抜き	
14日	ソフトフランスパン りんごジャム	ごはんに変更	中華コーンスープ	卵抜き	
20日	ポークストロガノフ	生クリーム・バター抜き	卵スープ	卵抜き (鶏肉と小松菜のスープ)	
27日	白身魚の野菜衣揚げ	天ぷら粉→小麦粉	ロールパン	ごはんに変更	
			キャラメルポテト	バター抜き	

暑さに負けない食生活をしよう！

バランスのよい食事で夏バテ予防

暑いからといって、そうめんやアイス、清涼飲料などの冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが悪くなり、夏バテにつながります。夏休みを元気に過ごすためにも、『主食+主菜+副菜』をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。また、夏野菜のトマト、かぼちゃ、なす、きゅうり、とうもろこし、枝豆などは暑い夏に必要な水分やビタミン、ミネラルがたっぷり含まれています。ほてった体を冷やしたりスタミナをつけるはたらきをしてくれるので、積極的に食べましょう。



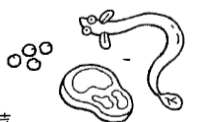
上手に水分補給をしよう

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分です。一方で、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。



ビタミンB1・A・Cをとりましょう

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。疲労物質を分解するので、疲れにくい体づくりに役立ちます。ビタミンB1は豚肉や大豆、ウナギ、玄米などに多く含まれます。また、体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜は、ビタミンAやビタミンCが豊富です。



◆今月の栄養価◆

エネルギー	789kcal	炭水化物	113.2g
たんぱく質	34.4g	カルシウム	343mg
脂質	24.6g	食塩相当量	3.2g

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



鎌倉市中学校給食コールセンターの 夏季休業について

令和5年8月10日(木)~15日(火)は、
夏季休業とさせていただきます。

お知らせ

■ 在校時一括予約をお申込みの方へ

9月分の予約は、8月1日(火)に入ります。

なお、残高不足により予約不能となった場合は、8月10日(木)頃にコンビニ払込票を学務課からご自宅へ郵送します。お手元に届きましたら、8月16日(水)までにお支払いください。

■ 令和4年度(2022年度)鎌倉市立中学校給食会計決算報告

令和5年5月30日に会計監査を実施し、適正に管理していることが確認されました。

決算報告書については、鎌倉市のホームページに掲載しています。

鎌倉市ホームページ →

