

令和6年12月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月 2日				火 3日				水 4日				木 5日				金 6日			
ごはん さばの香味焼き 春雨のひき肉炒め 酢みそ和え 吉野汁 牛乳				コーンライス ポトフ風煮 ミートペンネ 大豆と小魚の揚げ煮 野菜のカレースープ 牛乳				ごはん ホイコーロー いかの天ぷら わかめの中華サラダ にら玉スープ 牛乳				ロールパン 豆とひき肉のインド風煮 ひじきとツナの炒め物 フルーツのヨーグルト和え じゃがいもとベーコンのスープ 牛乳				ごはん（特別栽培米） 鶏肉のから揚げねぎ生姜ソース さつまいもの甘辛炒め煮 きくらげと白菜のサラダ 大根とわかめのみそ汁 牛乳			
I初給 [※]	839 kcal	たんぱく質	34.1 g	I初給 [※]	769 kcal	たんぱく質	32.9 g	I初給 [※]	791 kcal	たんぱく質	36.9 g	I初給 [※]	800 kcal	たんぱく質	32.8 g	I初給 [※]	843 kcal	たんぱく質	33.1 g
脂質	34.0 g	カルシウム	328 mg	脂質	23.6 g	カルシウム	334 mg	脂質	25.2 g	カルシウム	324 mg	脂質	30.7 g	カルシウム	371 mg	脂質	29.3 g	カルシウム	306 mg
9日				10日				11日				12日				13日			
ごはん たら [※] のフライ ポイルキャベツ じゃがいもとウインナーのカレー炒め 切干し大根のサラダ きのこ汁 牛乳				ごはん 生揚げの中華煮 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え もやしのみそ汁 牛乳				バターライス 鶏肉のワイン風味ソースかけ 洋風きんぴらごぼう カニかまサラダ コーンチャウダー 牛乳				ごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め 大豆とさつまいもの揚げ煮 菊花みかん 五目スープ 牛乳				ひじきごはん ぶりの南蛮漬け キャベツのごま和え 卵の花の炒り煮 じゃがいものみそ汁 牛乳			
I初給 [※]	775 kcal	たんぱく質	32.1 g	I初給 [※]	770 kcal	たんぱく質	34.1 g	I初給 [※]	821 kcal	たんぱく質	33.0 g	I初給 [※]	764 kcal	たんぱく質	29.6 g	I初給 [※]	797 kcal	たんぱく質	32.1 g
脂質	22.4 g	カルシウム	305 mg	脂質	23.4 g	カルシウム	407 mg	脂質	32.9 g	カルシウム	322 mg	脂質	17.8 g	カルシウム	345 mg	脂質	32.3 g	カルシウム	356 mg
16日				17日				18日				19日				20日			
鶏そぼろ丼 [※] ゆで野菜のドレッシング和え 高野豆腐のから揚げ かぶのみそ汁 牛乳				ごはん さわらのゆず味噌かけ [※] 豚肉とじゃがいもの炒め煮 もやしの辛子和え 中華コーンスープ 牛乳				ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 [※] 大根サラダ 鶏ささみのレモン煮 豆腐とほうれん草のスープ 牛乳				サンドパン フライドチキン [※] ジャーマンポテト コールスローサラダ メキシカンスープ ジョア プレーン				ごはん 白身魚のトウバンジャンソース [※] かぼちゃのそぼろあん 白菜のゆず香和え のっぺい汁 牛乳			
I初給 [※]	747 kcal	たんぱく質	31.4 g	I初給 [※]	750 kcal	たんぱく質	35.8 g	I初給 [※]	783 kcal	たんぱく質	34.4 g	I初給 [※]	825 kcal	たんぱく質	36.7 g	I初給 [※]	753 kcal	たんぱく質	30.9 g
脂質	23.8 g	カルシウム	318 mg	脂質	21.7 g	カルシウム	289 mg	脂質	24.1 g	カルシウム	381 mg	脂質	32.1 g	カルシウム	758 mg	脂質	20.5 g	カルシウム	299 mg
23日				24日				* [※] 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。								【12月分給食のお申込み】 11月20日(水)まで ※7日前(土日祝除く)午後1時まで 変更できます。 【1月分給食費の引落日】 11月27日(水)			
ごはん 肉じゃが [※] ごまのり和え 照り焼き肉団子 小松菜のみそ汁 牛乳				ごはん チーズコロッケ [※] ひじきと鶏肉の和風サラダ マカロニのカレーソテー 大根のスープ 牛乳															
I初給 [※]	762 kcal	たんぱく質	31.0 g	I初給 [※]	845 kcal	たんぱく質	31.9 g												
脂質	25.1 g	カルシウム	370 mg	脂質	25.8 g	カルシウム	411 mg												

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）。

4日				5日			
いかの天ぷら	天ぷら粉→小麦粉	にら玉スープ	卵抜き (にらのスープ)	ロールパン	ごはんに変更	フルーツの ヨーグルト和え	ヨーグルト抜き (フルーツ和え)
9日				11日			
たらのフライ	卵抜き	バターライス	バター抜き (コンソメライス)	コーンチャウダー	スキムミルク・バター・ 生クリーム抜き	鶏そぼろ丼	炒り卵抜き
17日				19日			
中華コーンスープ	卵抜き	サンドパン	ごはんに変更	フライドチキン	卵・牛乳抜き	チーズコロッケ	チーズ・卵抜き (コロッケ)

◆今月の栄養価◆

エネルギー	790kcal
たんぱく質	33.1g
脂質	26.2g
炭水化物	111.9g
カルシウム	366mg
食塩相当量	3.2g

栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくろう！

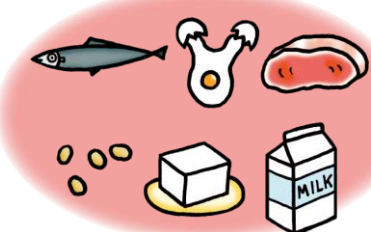
朝々と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして、毎日しっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

丈夫な体をつくるためには、好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べて、栄養バランスのとれた食事をとることが必要です。特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高める**ビタミン**、体をつくるもとになる**たんぱく質**を十分にとり、さらに効率よく体を温めてくれる**脂質**も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに負けない
抵抗力をつけよう！
(ビタミンA・C)



おかずをしっかり食べて体力をつけよう！
(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

有機農業とは？ 農業でのSDGsの取り組み

SDGsとは『持続可能な開発目標』の略称で、持続可能な世界を実現するために、2030年までに達成すべき国際社会全体の目標です。**SDGs**は、**農業**にも大きく関わっています。

有機農業とは、農業や化学肥料を使わないで環境への負荷をできる限り減らし、自然の循環機能によって多様な生物を保全する農業生産の方法のことです。有機農業は土や水質の汚染を防いだり、自然の生態系を守ったりするなどの効果が期待されるので、SDGsの観点から**環境にやさしい農業**として注目されています。

12月8日は**有機農業の日**です。そこで**6日の給食**では、有機農業によって作られた**野菜**や農薬の使用を抑えた**お米（特別栽培米）**、オーガニックの考え方に準じて作られた**味噌**や**乾物**を使用します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

有機農業は、SDGsに掲げる17の目標のうち、6つの目標に関係しています。



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

