



令和8年2月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>【2月分給食のお申込み】</div> <div>1月20日(火)まで</div> <div>※7日前（土日祝除く）の午後1時まで 変更できます。</div> <div>【3月分給食費の引落とし日】</div> <div>1月27日(火)</div> | <div>*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。</div> <div>その他アレルギー情報の詳細は、裏面をご覧ください。</div> <div>*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。</div> <div>*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。</div> | | <div>2月3日は節分です</div> <div>節分は立春の前日で、暦の上で冬から春の季節の変わり目に行う行事です。季節の変わり目には邪気が生じると考えられており、その邪気を鬼に見立てて、豆をぶつけて追い払う豆まきを行います。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べたりする習慣がある地域もあります。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。</div> | |
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| ごはん さけの照り焼き ごま和え さつまいものレモン煮 さつま汁 牛乳 | こぎつねずし いわしのかば焼き風 華風和え きなこ豆 ほうれん草ときくらげのスープ 牛乳 | ごはん 肉じゃが 具だくさんさんぴら わかさぎのから揚げ 大根のみそ汁 牛乳 | 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 ゆず大根 里芋のみそ汁 牛乳 | カツカレー 福神漬 ゆで野菜のドレッシング和え 甘辛ポテト ジョア ストロベリー |
| <div>I初値*</div> <div>785 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>33.6 g</div> <div>脂質</div> <div>24.1 g</div> <div>カルシウム</div> <div>339 mg</div> | <div>I初値*</div> <div>788 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>34.7 g</div> <div>脂質</div> <div>28.2 g</div> <div>カルシウム</div> <div>425 mg</div> | <div>I初値*</div> <div>763 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>29.3 g</div> <div>脂質</div> <div>22.7 g</div> <div>カルシウム</div> <div>420 mg</div> | <div>I初値*</div> <div>740 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>34.4 g</div> <div>脂質</div> <div>16.0 g</div> <div>カルシウム</div> <div>302 mg</div> | <div>I初値*</div> <div>796 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>27.7 g</div> <div>脂質</div> <div>21.4 g</div> <div>カルシウム</div> <div>736 mg</div> |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| ごはん かじきの生姜あんかけ 塩肉じゃが みそドレッシングサラダ かきたま汁 牛乳 | ごはん 生揚げの五目炒め煮 鶏肉の磯辺揚げ レモンゼリー 大根のスープ 牛乳 | 建国記念の日 | コーンライス 鶏肉のプロヴァンサルソースがけ マカロニサラダ ブロッコリーのソテー 白菜とベーコンのスープ 牛乳 | ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 ゆず香和え 小魚のいり煮 玉ねぎのみそ汁 牛乳 |
| <div>I初値*</div> <div>795 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>34.3 g</div> <div>脂質</div> <div>25.7 g</div> <div>カルシウム</div> <div>294 mg</div> | <div>I初値*</div> <div>848 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>36.1 g</div> <div>脂質</div> <div>29.4 g</div> <div>カルシウム</div> <div>391 mg</div> | | <div>I初値*</div> <div>756 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>31.9 g</div> <div>脂質</div> <div>27.4 g</div> <div>カルシウム</div> <div>274 mg</div> | <div>I初値*</div> <div>752 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>29.4 g</div> <div>脂質</div> <div>21.0 g</div> <div>カルシウム</div> <div>432 mg</div> |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| ごはん さばのごまけチャップソース 生揚げと野菜の煮物 ゆかり和え 五目スープ 牛乳 | 揚げパン ポトフ風煮 ペンネソテー ほうれん草のサラダ 牛乳 | ビビンバ丼 竹輪の磯辺揚げ 切干し大根のはりはり漬け ひじきのスープ 牛乳 | ごはん 鶏肉の塩から揚げ 豚肉と大根のうま煮 ブロッコリーのレモン酢和え 辛味豆腐汁 牛乳 | ごはん 豆腐ハンバーグトマトソース ガーリックバターポテト 豆サラダ コーンスープ 牛乳 |
| <div>I初値*</div> <div>893 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>33.1 g</div> <div>脂質</div> <div>39.4 g</div> <div>カルシウム</div> <div>365 mg</div> | <div>I初値*</div> <div>824 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>31.1 g</div> <div>脂質</div> <div>38.8 g</div> <div>カルシウム</div> <div>313 mg</div> | <div>I初値*</div> <div>752 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>35.3 g</div> <div>脂質</div> <div>20.7 g</div> <div>カルシウム</div> <div>323 mg</div> | <div>I初値*</div> <div>809 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>36.5 g</div> <div>脂質</div> <div>28.3 g</div> <div>カルシウム</div> <div>322 mg</div> | <div>I初値*</div> <div>795 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>34.0 g</div> <div>脂質</div> <div>20.9 g</div> <div>カルシウム</div> <div>354 mg</div> |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 天皇誕生日 | ごはん 筑前煮 大根サラダ 揚げしゅうまい 豆腐のみそ汁 牛乳 | チャーハン 白身魚の更紗揚げ 春雨のひき肉炒め デコボン トックスープ 牛乳 | くろパン 鮭のきのこバターソースがけ ジャーマンポテト 生姜ドレッシングサラダ ABCスープ 牛乳 | ごはん 鶏肉のダッカルビ風 さつま揚げと大根の炒め煮 大豆の揚げ煮 青菜のみそ汁 牛乳 |
| | <div>I初値*</div> <div>847 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>30.1 g</div> <div>脂質</div> <div>29.9 g</div> <div>カルシウム</div> <div>395 mg</div> | <div>I初値*</div> <div>760 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>36.0 g</div> <div>脂質</div> <div>22.3 g</div> <div>カルシウム</div> <div>294 mg</div> | <div>I初値*</div> <div>825 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>39.5 g</div> <div>脂質</div> <div>29.4 g</div> <div>カルシウム</div> <div>330 mg</div> | <div>I初値*</div> <div>789 kcal</div> <div>たんぱく質</div> <div>29.7 g</div> <div>脂質</div> <div>21.4 g</div> <div>カルシウム</div> <div>374 mg</div> |

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）。

| 6日 | | 9日 | | 10日 | | 17日 | |
|-------------------|---------|-------------------|-----------------------|----------|------------------------|-------|--------|
| カツカレー | 卵・バター抜き | かきたま汁 | 卵抜き (竹輪のすまし汁) | 鶏肉の磯辺揚げ | 天ぷら粉→小麦粉 | 揚げパン | ごはんに変更 |
| 20日 | | | | | | 25日 | |
| 豆腐ハンバーグ トマトソース | 卵抜き | ガーリックバター ポテト | バター抜き (ガーリックポテト) | コーンスープ | スキムミルク・生ク リーム・バター抜き | チャーハン | 卵抜き |
| 26日 | | | | | | | |
| くろパン | ごはんに変更 | 鮭のきのこバター ソースがけ | バター抜き (鮭のきのこソースがけ) | ジャーマンポテト | バター抜き | | |

◆今月の栄養価◆

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 795kcal |
| たんぱく質 | 33.2g |
| 脂質 | 25.9g |
| 炭水化物 | 113.2g |
| カルシウム | 371mg |
| 食塩相当量 | 3.1g |

味わって食べよう

食事の時に感じてみてください。
・目で色などを感じる。・鼻でよいにおい、香ばしいにおいを感じる。
・ぱりぱり、ぼりぼりなど耳で音を聞く。・のどごしなどを感じる
・滑らかさなどを舌で感じる
このように味わって食べると
★「おいしい」「ごはんに合う」「苦手だったのに食べられて嬉しい」などの気持ちや考えがうまれる。
★「ありがとう」「食べることは大切だな」などの心が落ち着く。
★食べ物や料理が受け継がれていく。…落ち着いて、ゆったりと食事をしたいですね。

保護者対象 給食試食会アンケートの集計結果

11月に鎌倉市役所講堂、鎌倉芸術館で保護者対象の給食試食会を開催しました。当日は中学校給食の献立内容や食品の購入についての説明のほか、給食調理の様子動画を視聴していただきました。

このたび、参加した皆様のアンケート集計結果を鎌倉市ホームページに掲載しましたので、ぜひご覧ください。保護者の皆様からのご意見は、今後の給食づくりに役立てて参ります。ご参加いただきありがとうございました。

QRコードはこちら



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



年末年始休業について

令和7年12月27日(土)~
令和8年1月4日(日)

鎌倉市中学校給食コールセンターは、
年末年始休業とさせていただきます。