



令和6年5月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

5月5日は端午の節句

もとは、中国から伝わったしょうぶやよもぎを用いた厄払いの行事でしたが、後に、男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事となりました。この日はこいのぼりを立てたり、かぶとやよろいを飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝います。また、無病息災を願い、しょうぶ湯に入る風習もあります。これらの飾りや食べ物には、子どもたちの健康や将来への願いが込められています。



- * 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。

月	火	水	木	金
【5月分給食のお申込み】 4月19日(金)午後1時まで <small>※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。</small> 【6月分給食費について】 口座引落日 4月30日(火) コンビニ支払い期限 4月30日(火)	◆今月の栄養価◆ エネルギー 789kcal たんぱく質 33.4g 脂質 25.3g 炭水化物 112.8g カルシウム 336mg 食塩相当量 3.2g	1日 ごはん 焼きのり 親子煮 大根サラダ 大豆と小魚の揚げ煮 キャベツのみそ汁 牛乳 <small>アレルギー</small> 780 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.5 g 加糖量 389 mg	2日 グリーンピースごはん かつおの揚げ煮 マカロニのカレーソテー きゅうりとささみの和え物 鶏ごぼう汁 牛乳 <small>アレルギー</small> 765 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 20.4 g 加糖量 279 mg	3日 憲法記念日
6日 こどもの日 (振替休日)	7日 ハヤシライス いかのから揚げ 野菜ソテー フルーツ杏仁 牛乳 <small>アレルギー</small> 850 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 26.3 g 加糖量 295 mg	8日 ごはん 肉じゃが ゆず香和え 照り焼き肉団子 豆腐のみそ汁 牛乳 <small>アレルギー</small> 778 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 24.9 g 加糖量 416 mg	9日 ソフトフランスパン ブルーベリージャム タンドリーチキン マセドアンサラダ キャベツとウインナーのソテー 豆乳スープ 牛乳 <small>アレルギー</small> 798 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 33.4 g 加糖量 325 mg	10日 ごはん 白身魚のフライ ボイルキャベツ 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーのごま醤油 若竹汁 牛乳 <small>アレルギー</small> 769 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 22.2 g 加糖量 314 mg
13日 ごはん 麻婆豆腐 根菜と桜えびのかき揚げ 華風和え レタスと卵のスープ 牛乳 <small>アレルギー</small> 791 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 26.6 g 加糖量 386 mg	14日 ひじきごはん たらのごま揚げ こぶきいも ごぼうサラダ 切干し大根のカレー炒め ほうれん草のみそ汁 牛乳 <small>アレルギー</small> 755 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.3 g 加糖量 410 mg	15日 鶏そぼろ丼 ゆかり和え 里芋の揚げ煮 豚汁 牛乳 <small>アレルギー</small> 788 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 22.4 g 加糖量 357 mg	16日 ごはん ハンバーグマッシュルームソース じゃがいもとコーンのソテー 生姜ドレッシングサラダ 大根のスープ 牛乳 <small>アレルギー</small> 751 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 20.0 g 加糖量 306 mg	17日 ごはん 八宝菜 鶏肉のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 ニラのみそ汁 牛乳 <small>アレルギー</small> 796 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 26.3 g 加糖量 322 mg
20日 ごはん さわらの野菜あんかけ 和風チャブチエ 大豆とひじきの煮物 じゃがいものみそ汁 牛乳 <small>アレルギー</small> 799 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 25.2 g 加糖量 315 mg	21日 ごはん 豚肉の南蛮漬け ツナの和風パンネ みそドレッシングサラダ 五目スープ 牛乳 <small>アレルギー</small> 809 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.2 g 加糖量 278 mg	22日 ごはん 鶏肉のダッカルビ風 揚げ米粉餃子 わかめの中華サラダ トックスープ 牛乳 <small>アレルギー</small> 803 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 23.1 g 加糖量 311 mg	23日 ロールパン カレーシチュー ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め 甘夏みかん 白菜のスープ 牛乳 <small>アレルギー</small> 747 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 30.3 g 加糖量 335 mg	24日 ごはん 生揚げの肉味噌あんかけ ひじきの中華ソテー じゃがいもの和風揚げ もずくスープ 牛乳 <small>アレルギー</small> 783 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.6 g 加糖量 488 mg
27日 ごはん 鶏肉のレモンソースがけ キャベツのごま和え さつま揚げと大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁 りんごジュース <small>アレルギー</small> 779 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.5 g 加糖量 99 mg	28日 ごはん ブルゴギ 岩石揚げ 春雨サラダ 卵スープ 牛乳 <small>アレルギー</small> 822 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 23.6 g 加糖量 341 mg	29日 キャロットライス 鮭のムニエル クリームソース コールスローサラダ ニョッキのトマトソース もやしのスープ 牛乳 <small>アレルギー</small> 768 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 22.7 g 加糖量 322 mg	30日 ごはん 生揚げの五目炒め煮 いかの天ぷら 磯香和え わかめスープ 牛乳 <small>アレルギー</small> 804 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 29.1 g 加糖量 421 mg	31日 ごはん さばの甘辛焼き ブロッコリー 塩肉じゃが 酢みそ和え けんちん汁 牛乳 <small>アレルギー</small> 830 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 33.3 g 加糖量 348 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）。

1日	7日	9日	10日
親子煮	卵抜き (鶏肉とじゃがいもの煮物)	ハヤシライス	バター抜き
ソフトフランスパン ブルーベリージャム	ごはんに変更	タンドリーチキン	ヨーグルト抜き
白身魚のフライ	卵抜き	ハンバーグマッシュ ルームソース	卵・牛乳抜き
じゃがいもとコーン のソテー	バター抜き	ロールパン	ごはんに変更
カレーシチュー	牛乳・バター抜き	岩石揚げ	卵抜き
ブルゴギ	卵抜き	卵スープ	卵抜き (鶏肉と青菜のスープ)
鮭のムニエル クリームソース	バター・クリーム →油・豆乳	生揚げの五目炒め煮	卵抜き
さばの甘辛焼き	卵抜き	いかの天ぷら	卵抜き
けんちん汁	卵抜き	天ぷら粉→小麦粉	卵抜き

朝ごはん を食べて脳と体にスイッチオン!

前の晩に夕食をとった後、寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っていて、朝起きたときの脳と体は、エネルギーが足りない状態になっています。もし、朝ごはんを食べずに登校すれば、昼食の時間までの長い時間、『断食状態』が続いてしまうのです。

朝ごはんにはエネルギーの補給だけでなく、体温を上昇させ、脳や体を目覚めさせる効果があります。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでも、とても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう。

朝ごはんの効果



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

