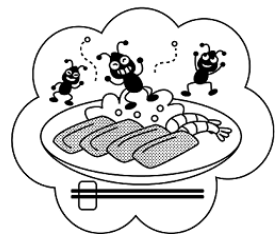
令和６年７月 中学校給食献立表

鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
【７月分給食のお申込み】 **6月１日(土)～20日(木)午後１時** ※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。 **【給食費について】** （６月の引落しはありません）	**＊☘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。		◆今月の栄養価◆ エネルギー 789kcal たんぱく質 32.6g 脂質 25.8g 炭水化物 112.7g カルシウム 331mg 食塩相当量 3.3g	**食中毒に気をつけよう** 

1日	2日	3日	4日	5日
ごはん **さばの香味焼き**　うま塩キャベツ 切干し大根の炒め煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	ごはん **酢豚** 中華風春雨サラダ こふきいも ひじきのスープ 牛乳	ごはん **さわらのカレーあんかけ** 茎わかめのきんぴら かぼちゃのサラダ キャベツのみそ汁 はっこう乳	サンドパン **ポークビーンズ** 生姜ドレッシングサラダ 高野豆腐のから揚げ チンゲン菜のスープ☘ 牛乳	七夕献立です☆彡 **五目ずし** **鶏肉の竜田揚げ** 冬瓜のそぼろ煮 ポテトサラダ **七夕汁** 牛乳
ｴﾈﾙｷﾞｰ 852 kcal　たんぱく質 31.4 g 脂質 35.1 g　ｶﾙｼｳﾑ 320 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 759 kcal　たんぱく質 28.7 g 脂質 18.6 g　ｶﾙｼｳﾑ 286 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 796 kcal　たんぱく質 31.2 g 脂質 20.2 g　ｶﾙｼｳﾑ 321 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 771 kcal　たんぱく質 35.7 g 脂質 29.8 g　ｶﾙｼｳﾑ 392 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 826 kcal　たんぱく質 35.1 g 脂質 32.0 g　ｶﾙｼｳﾑ 310 mg

8日	9日	10日	11日	12日
ごはん **八宝菜** 鶏肉のレモン煮 五目豆 もやしのみそ汁 牛乳	ごはん **たらの甘酢あんかけ** 豚しゃぶサラダ ゆで枝豆 じゃがいものみそ汁 牛乳	旬の野菜が入っています ターメリックライス **夏野菜のひき肉カレー** ジャーマンポテト フルーツ杏仁 ジュリアンスープ☘ 牛乳	わかめごはん **あじの南蛮漬け** 筑前煮 磯香和え 豚汁 牛乳	ピリ辛でスタミナがつきますよ！ ごはん **豚キムチ炒め** いかの天ぷら きゅうりのオイル漬け 春雨スープ☘ 牛乳
ｴﾈﾙｷﾞｰ 784 kcal　たんぱく質 38.5 g 脂質 23.7 g　ｶﾙｼｳﾑ 332 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 753 kcal　たんぱく質 35.6 g 脂質 19.6 g　ｶﾙｼｳﾑ 309 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 852 kcal　たんぱく質 29.5 g 脂質 30.9 g　ｶﾙｼｳﾑ 291 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 746 kcal　たんぱく質 30.8 g 脂質 22.0 g　ｶﾙｼｳﾑ 398 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 829 kcal　たんぱく質 33.5 g 脂質 30.6 g　ｶﾙｼｳﾑ 331 mg

15日	16日	17日	18日	19日
海の日 	フランスの家庭料理です コーンライス **チキンフリカッセ** **ラタトゥイユ** ブロッコリーのサラダ 冷凍みかん 牛乳☘	ごはん **カレー肉じゃが** わかめのサラダ 肉団子の黒酢あん 冬瓜のみそ汁 牛乳	肉みそとめんをからめて食べましょう **ジャージャーめん** 野菜ソテー 揚げ出しなす 豆腐スープ 牛乳	ごはん **かじきのソテーレモン醤油**　ブロッコリー 和風ペンネ ひじきのサラダ ミネストローネスープ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 822 kcal　たんぱく質 30.9 g 脂質 29.3 g　ｶﾙｼｳﾑ 325 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 769 kcal　たんぱく質 30.9 g 脂質 24.0 g　ｶﾙｼｳﾑ 355 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 747 kcal　たんぱく質 33.2 g 脂質 23.8 g　ｶﾙｼｳﾑ 392 mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal　たんぱく質 31.2 g 脂質 22.2 g　ｶﾙｼｳﾑ 275 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		10日	
サンドパン	ごはんに変更	ターメリックライス	バター抜き
12日		**16日**	
いかの天ぷら	天ぷら粉→小麦粉	チキンフリカッセ	スキムミルク・生クリーム→豆乳

７月５日は七夕献立です

七夕は、牛飼いの牽牛(けんぎゅう)と、はた織りが上手な織女(しゅくじょ)の2人が、年に一度だけ7日7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7日5日の給食では、**五目ずし**と**七夕汁**を提供します。**七夕汁**は、そうめんの代わりの**細切りかまぼこ**と切り口が星型の**オクラ**を使って、**天の川**に見立てました。

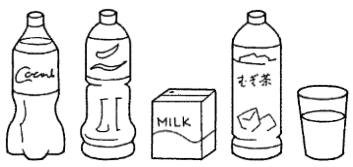
熱中症を予防する　水分補給のポイント

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足は、その調整する力を働きにくくしてしまいます。のどがかわいてからでは遅いので、**のどがかわく前に**飲むことが重要です。また、一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。水分は、**少しずつこまめに**とりましょう。

水分補給に適した飲み物は？

≪普段の生活≫

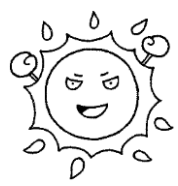
普段の水分補給の飲み物として望ましいのは、**水**や**麦茶**です。清涼飲料やスポーツ飲料などは糖分が多く含まれているので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。飲みすぎには十分に注意しましょう。



≪スポーツや運動をした時≫

部活動などで運動している時は、たくさんの汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、**塩分などが含まれるスポーツ飲料**が適しています。運動を開始する20～40分前に250～500mlの水分を摂取し、運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

熱中症とは？



気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こします。

熱中症を予防するためには？

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。また、普段から1日3食バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠や休養をとり、体調を整えましょう。

食事からも水分補給しよう！

体に水分を補給するのは、飲み物ばかりではありません。**みそ汁**や**スープ類**、**ごはんなど**の**食事**からも水分を補給できます。また、**夏が旬の野菜**（きゅうり、トマト、なすなど）や**果物**（すいか、メロンなど）には水分が多く含まれているだけでなく、汗で失われるミネラルも豊富です。食べ物を上手に利用して、水分を補給しましょう。

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

お知らせ

■ 6月の給食費引落しについて

8月は給食を実施しないため、6月の給食費引落しはありません。
次回、9月分給食費の引落しは、7月29日(月)になります。