

# 令和7年2月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

| 月                                                                                          | 火                                                                                                                                                         | 水                                                                              | 木                                                                                                                                                                                                              | 金                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 【2月分給食のお申込み】<br>1月20日(月)まで<br>※7日前(土日祝除く)午後1時まで<br>変更できます。<br><br>【3月分給食費の引落日】<br>1月27日(月) | *  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。<br>その他アレルギー情報の詳細は、裏面をご覧ください。<br>* 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。<br>* 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。 |                                                                                | 2月2日は節分です<br><br>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。 |                                                                |
| 3日<br>こぎつねずし<br>いわしのかば焼き風<br>華風和え<br>きなこ豆<br>ほうれん草とえのきのすまし汁<br>牛乳                          | 4日<br>ごはん<br>筑前煮<br>大根サラダ<br>揚げしゅうまい<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>牛乳                                                                                                  | 5日<br>中華丼<br>さわらの香味焼き<br>具だくさんきんぴら<br>湘南ゴールドゼリー<br>牛乳                          | 6日<br>ごはん<br>生揚げの五目炒め煮<br>ごまのり和え<br>鶏ささみのレモン煮<br>大根のスープ<br>牛乳                                                                                                                                                  | 7日<br>カツカレー 福神漬<br>ゆで野菜のドレッシング和え<br>さつまいもの甘煮<br>ジョア プレーン       |
| I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>785 34.4 28.3 418                                      | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>819 29.2 28.0 364                                                                                                     | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>812 39.1 22.6 325                          | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>787 38.3 25.0 406                                                                                                                                                          | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>832 27.7 21.7 738          |
| 10日<br>ごはん<br>たらしの生姜あんかけ<br>塩肉じゃが<br>みそドレッシングサラダ<br>かきたま汁<br>牛乳                            | 11日<br>建国記念の日                                                                                                                                             | 12日<br>コーンライス<br>鶏肉のプロヴァンサルソースがけ<br>マカロニサラダ<br>ブロッコリーとカニかまのソテー<br>白菜のスープ<br>牛乳 | 13日<br>ごはん<br>豚肉とキャベツのスタミナ炒め<br>いかのかりん揚げ<br>デコポン<br>里芋のみそ汁<br>牛乳                                                                                                                                               | 14日<br>ごはん<br>カレーコロッケ<br>ひじきのサラダ<br>揚げボールのだし煮<br>もやしのみそ汁<br>牛乳 |
| I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>747 32.7 20.8 314                                      | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>813 29.9 38.0 309                                                                                                     | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>754 32.2 26.7 273                          | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>746 35.1 16.4 307                                                                                                                                                          | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>790 27.4 22.4 304          |
| 17日<br>ごはん<br>さばのごまケチャップソース<br>生揚げと大根の煮物<br>ゆかり和え<br>五目スープ<br>牛乳                           | 18日<br>揚げパン<br>ポトフ風煮<br>和風パンネ<br>ほうれん草のサラダ<br>牛乳                                                                                                          | 19日<br>ごはん<br>豆腐ハンバーグトマトソース<br>ガーリックポテト<br>生姜ドレッシングサラダ<br>コーンスープ<br>牛乳         | 20日<br>ごはん<br>鶏肉と野菜のうま煮<br>ゆず香和え<br>小魚のいり煮<br>玉ねぎのみそ汁<br>牛乳                                                                                                                                                    | 21日<br>チャーハン<br>白身魚の更紗揚げ<br>春雨のひき肉炒め<br>オレンジ<br>トックスープ<br>牛乳   |
| I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>891 33.4 39.1 365                                      | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>813 29.9 38.0 309                                                                                                     | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>769 31.9 19.1 357                          | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>746 29.3 20.5 421                                                                                                                                                          | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>751 34.6 22.0 299          |
| 24日<br>天皇誕生日<br>(振替休日)                                                                     | 25日<br>ごはん<br>鶏肉の塩から揚げ<br>豚肉と大根のうま煮<br>ブロッコリーのレモン酢和え<br>辛味豆腐汁<br>牛乳                                                                                       | 26日<br>ビビンバ丼<br>竹輪の磯辺揚げ<br>切干し大根のはりはり漬け<br>ひじきのスープ<br>牛乳                       | 27日<br>くろパン<br>鮭のきのこバターソースがけ<br>ジャーマンポテト<br>豆サラダ<br>ABCスープ<br>牛乳                                                                                                                                               | 28日<br>ごはん<br>肉じゃが<br>キャベツのごま和え<br>わかさぎのから揚げ<br>大根のみそ汁<br>牛乳   |
| I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>811 36.6 28.6 321                                      | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>811 36.6 28.6 321                                                                                                     | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>769 35.2 21.2 327                          | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>810 39.8 27.5 320                                                                                                                                                          | I値* kcal たんぱく質 g<br>脂質 g カリウム mg<br>768 31.1 25.6 443          |

## 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）。

| 7日                       | 10日                                        |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| カツカレー<br>卵・バター抜き         | かきたま汁<br>卵抜き<br>(竹輪のすまし汁)                  |
| 14日                      | 18日                                        |
| カレーコロッケ<br>卵抜き           | 揚げパン<br>ごはんに変更                             |
| 19日                      | 27日                                        |
| 豆腐ハンバーグ<br>トマトソース<br>卵抜き | コーンスープ<br>スキムミルク・バター・生クリーム抜き               |
| 21日                      | 27日                                        |
| チャーハン<br>炒り卵抜き           | くろパン<br>ごはんに変更                             |
|                          | 鮭のきのこバター<br>ソースがけ<br>バター抜き<br>(鮭のきのこソースがけ) |

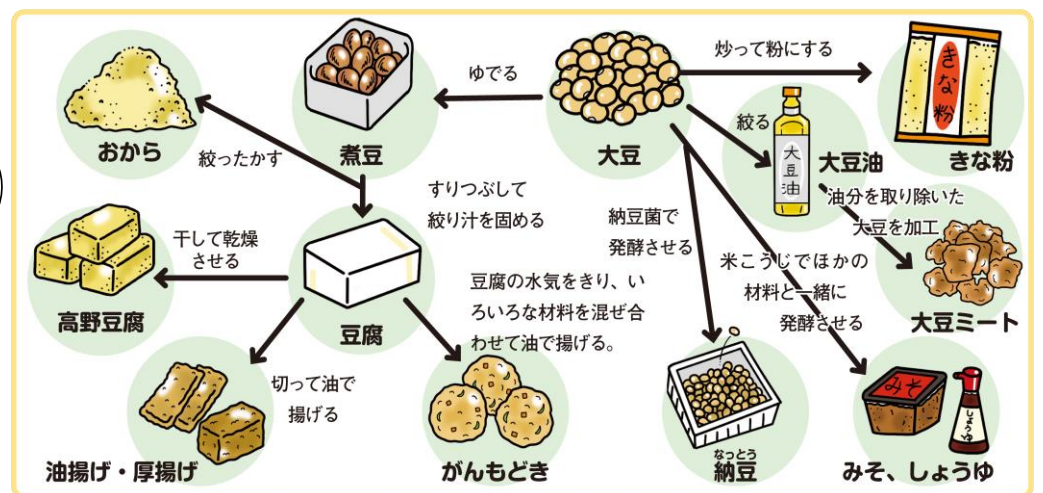
### ◆今月の栄養価◆

|       |         |       |        |
|-------|---------|-------|--------|
| エネルギー | 789kcal | 炭水化物  | 113.3g |
| たんぱく質 | 33.2g   | カルシウム | 367mg  |
| 脂質    | 25.2g   | 食塩相当量 | 3.2g   |

## いろいろな食品に姿を変える大豆

大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物繊維も含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、豆腐や納豆など食卓におかずとして並ぶものから、みそやしょうゆなどの調味料まで、いろいろな食品に加工されてきました。これらの大豆製品は、和食には欠かせない食品で、給食でもさまざまな献立に取り入れています。栄養満点な大豆・大豆製品を食べて、元気に過ごしましょう。

食事の中から  
姿を変えた大豆を  
探してみよう



### 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



### 年末年始休業について

令和6年12月28日(土)～  
令和7年1月5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。