

令和7年3月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月			火			水			木			金		
3年生の皆さんご卒業おめでとうございます 3年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。皆さんは毎日の給食からどのようなことを感じ学びましたか？これからは、自分で考えて食べる機会が増えていきます。将来、大人になり自立していくためには、生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を身に付けることが大切です。給食から学んだことを生かし、心身ともに健康で充実した生活を送ってほしいと願っています。 ひな祭り給食！ ちらしずしの具を のせて食べよう 3月7日は卒業お祝い給食 7日の給食では、3年生の卒業をお祝いして赤飯や出世魚で縁起の良い魚とされるさわらを使った竜田揚げ、なるとの渦巻き模様が「祝」の文字になっているお祝いなるとを使ったすまし汁を提供します。 【3月分給食のお申込み】 2月19日(水)午後1時まで ※7日前(土日祝日除く)午後1時まで 変更できます。 【4月分給食費の引落日】 2月27日(木)														
3日 セルフ ちらしずし 鶏肉の香味焼き 小松菜のおひたし 手作りひな あられ けんちん汁 牛乳			4日 ごはん あじフライ ポイルキャベツ 五目きんぴら かぼちゃのサラダ ほうれん草のみそ汁 牛乳			5日 ごはん 八宝菜 いかのから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 春雨スープ 牛乳			6日 ごはん 生揚げと野菜のカレー煮 大根サラダ 大豆と小魚の揚げ煮 もやしのみそ汁 牛乳			7日 赤飯 さわらの竜田揚げ 筑前煮 酢みそ和え お祝いすまし汁 牛乳		
Iエネルギー 749 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26.4 g カリウム 376 mg			Iエネルギー 796 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.2 g カリウム 341 mg			Iエネルギー 750 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 21.1 g カリウム 316 mg			Iエネルギー 774 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 25.6 g カリウム 443 mg			Iエネルギー 786 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 25.9 g カリウム 306 mg		
10日 ごはん ポークストロガノフ 大学いも コールスローサラダ ジュリアンスープ ジョア ブルーベリー			11日 ごはん 高野豆腐と野菜の揚げ煮 マーミナーチャンプルー オレンジ キャベツのみそ汁 牛乳			12日 卒業式			13日 米粉ロールパン ミートローフ ゆで野菜のドレッシング和え ニョッキのミルク煮 かぶのスープ 牛乳			14日 ごはん まぐろの角煮 和風チャプチェ 小松菜と油揚げの煮びたし 豆乳みそ汁 牛乳		
Iエネルギー 795 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.4 g カリウム 293 mg			Iエネルギー 787 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.0 g カリウム 334 mg			Iエネルギー 804 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 34.0 g カリウム 337 mg			Iエネルギー 772 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 21.0 g カリウム 342 mg					
17日 チキンライス ししゃものフリッター ブロッコリーとエビのオイスター炒め フルーツのヨーグルト和え 白菜とベーコンのスープ 牛乳			18日 ごはん 豚キムチ炒め 岩石揚げ 春雨サラダ 中華コーンスープ 牛乳			19日 ゆかりごはん かじきの昆布揚げ みそドレッシングサラダ 切干し大根のカレー炒め すいとん汁 牛乳			20日 春分の日			21日 ジャージャーめん 揚げ出し豆腐きのこあんかけ キャベツのごま酢和え 煮豆 牛乳		
Iエネルギー 770 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 26.6 g カリウム 457 mg			Iエネルギー 863 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 29.5 g カリウム 359 mg			Iエネルギー 820 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.2 g カリウム 327 mg			Iエネルギー 824 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 25.4 g カリウム 415 mg					
24日 ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 千草焼き ブロッコリーのサラダ 大根のみそ汁 牛乳			25日 ごはん メンチカツ 生姜ドレッシングサラダ 甘辛ポテト チンゲン菜のスープ 牛乳			◆今月の栄養価◆ エネルギー 792kcal たんぱく質 32.7g 脂質 25.2g 炭水化物 114.3g カルシウム 353mg 食塩相当量 3.1g			* 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。					
Iエネルギー 761 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.2 g カリウム 331 mg			Iエネルギー 825 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 25.2 g カリウム 317 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)。

3日		4日		10日	
セルフ 鮭ちらしずし	炒り卵抜き	あじフライ	卵抜き	ポークストロガノフ	バター・生クリーム抜き
13日					
米粉ロールパン	ごはんに変更	ミートローフ	卵・牛乳抜き	ニョッキのミルク煮	牛乳・生クリーム・バター抜き(ニョッキのソース煮)
17日					
チキンライス	バター抜き	ししゃものフリッター	チーズ・卵抜き	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)
18日					
岩石揚げ	卵抜き	中華コーンスープ	卵抜き	かじきの昆布揚げ	天ぷら粉→小麦粉
24日					
千草焼き	卵抜き→豚肉増量	メンチカツ	卵抜き	甘辛ポテト	バター抜き
25日					

3月3日はひな祭

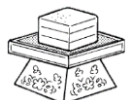
ひしもち

ひしもちの3色の色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「洗浄」、緑は「健康」を意味し、『健やかに育ってほしい』との願いが込められています。

はまぐりのお吸い物

はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかびたり合わないことから、『よい相手と出会い、幸せに過ごせるように』との願いが込められています。

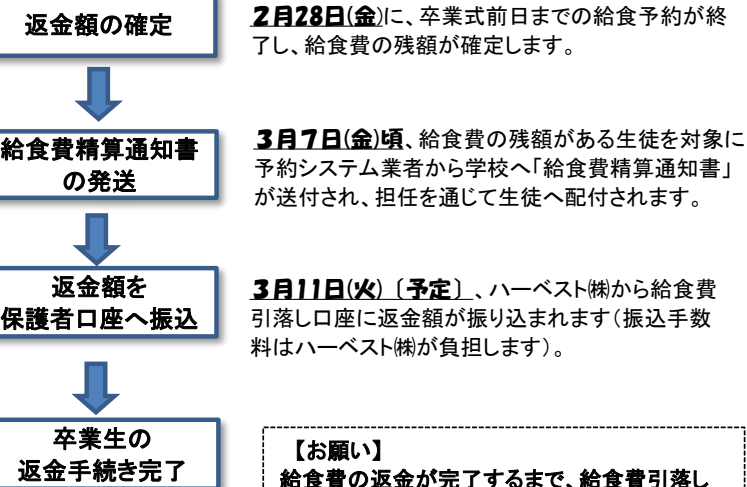
3月3日は、**桃の節句**です。**ひな祭り**とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」を飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりのお吸い物」や「ちらしずし」などをいただき、お祝いします。**3日**の給食では、**鮭ちらしずし**、**ひなあられ**を提供します。鮭ちらしずしは、具が別に盛り付けてあるので、酢飯の上にのせて食べましょう。



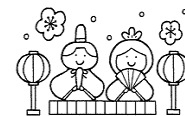
お知らせ

(3年生保護者の皆様へ)給食費の返金について

卒業時までにご利用しなかった給食費は、以下の流れで引落し口座に返金します。



【お願い】
給食費の返金が完了するまで、給食費引落し口座の解約をしないでください。スムーズな返金処理のために、ご協力をお願いします。



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

