

令和8年1月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
【1月分給食のお申込み】 12月15日(月)午後1時まで ※通常のキャンセル期限と異なりますので、ご注意ください (右下の【お知らせ】参照)。 【2月分給食費の引落し日】 12月29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。 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。		8日	9日
			古代米ごはん 松風焼き 筑前煮 紅白ごま酢和え 豆腐のすまし汁 牛乳	ゆかりごはん かじきの竜田揚げ ゆず香和え 白玉あずき ひじきのスープ 牛乳
			I単位- 751 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.2 g カリウム 393 mg	I単位- 799 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 20.3 g カリウム 292 mg
◆今月の栄養価◆ エネルギー 789kcal たんぱく質 34.2g 脂質 24.6g 炭水化物 113.2g カルシウム 378mg 食塩相当量 3.1g	13日	14日	15日	16日
	カレーライス 大根サラダ 大豆の揚げ煮 牛乳	ごはん 韓国風肉じゃが 鶏ささみの磯辺揚げ 三色ナムル 卵スープ ジョア プレーン	ソフトフランスパン いちごジャム 鶏肉のパン粉焼き スパゲティナポリタン 花野菜サラダ 豆乳スープ 牛乳	大根菜ごはん たらのごま揚げ 生揚げのかにかまあんかけ 切干し大根のサラダ 白菜のみそ汁 牛乳
	I単位- 862 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.9 g カリウム 305 mg	I単位- 778 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 18.4 g カリウム 775 mg	I単位- 851 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 33.7 g カリウム 329 mg	I単位- 760 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 24.1 g カリウム 463 mg
19日	20日	21日	22日	23日
鶏そぼろ丼 ゆで野菜のドレッシング和え 大豆と高野豆腐の味噌から揚げ 吉野汁 牛乳	ごはん さわらの西京焼き 豚肉と里芋の炒め煮 わかめのサラダ 淡雪汁 牛乳	ごはん いかのレモン醤油かけ ひじきの中華ソテー フルーツ杏仁 麻婆豆腐 牛乳	ロールパン ハンバーグマッシュルームソース コールスローサラダ さつまいものりんご煮 かぶのスープ 牛乳	ごはん 親子煮 じゃこおひたし 肉団子の黒酢あん 根菜のごまみそ汁 牛乳
I単位- 767 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.4 g カリウム 304 mg	I単位- 741 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 21.9 g カリウム 290 mg	I単位- 813 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 22.7 g カリウム 443 mg	I単位- 819 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 30.6 g カリウム 343 mg	I単位- 792 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.4 g カリウム 400 mg
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん 鮭の香味焼き こぶきいも 切干し大根の炒め煮 キャベツと野沢菜の炒め物 けんちん汁 牛乳	キャロットライス 鶏肉のスパイシーから揚げ ひじきとツナの炒め物 いよかん マセドアンスープ 牛乳	ごはん ホイコーロー 竹輪の石垣揚げ ブロッコリーのおかか和え 中華コーンスープ 牛乳	ごはん 白身魚のトマトソースかけ じゃがいもとベーコンのカレー炒め 磯香和え 冬野菜のみそ汁 牛乳	ごはん 生揚げと豚肉のごまみそ煮 香味和え えびといかのチリソース 春雨スープ 牛乳
I単位- 747 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.0 g カリウム 405 mg	I単位- 816 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 30.4 g カリウム 287 mg	I単位- 812 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 24.4 g カリウム 325 mg	I単位- 749 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 22.0 g カリウム 301 mg	I単位- 761 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 22.5 g カリウム 392 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）。

8日	13日	14日	15日
松風焼き 卵抜き	カレーライス バター抜き	卵スープ 卵抜き (鶏肉と青菜のスープ)	ソフトフランスパン いちごジャム ごはんに変更 鶏肉のパン粉焼き 卵・チーズ抜き
19日	22日	23日	28日
鶏そぼろ丼 炒り卵抜き	ロールパン ごはんに変更	ハンバーグ マッシュルームソース 卵・牛乳抜き	親子煮 卵抜き(鶏肉と じゃがいもの煮物) 中華コーンスープ 卵抜き

ノロウイルスに注意しましょう

食中毒というと、気温や湿度が高くなる梅雨や夏場に多いと思われがちですが、11月～2月の冬場に多くなるのがノロウイルスによるものです。感染すると、腹痛や吐き気、おう吐、下痢、発熱などの症状を起こします。ノロウイルスは付着した食べ物からだけでなく、汚れた手で口をさわったりしても感染します。ノロウイルスの感染を予防するために、外出後やトイレの後、食事の前には、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

ノロウイルス その特徴と 発病後の症状

消毒には85℃で1分以上の加熱か、塩素系漂白剤を薄めたものが有効。アルコール消毒では殺菌されない。



体内に入り込み、腸の中でウイルスが増えることで発症する。吐き気、下痢、38℃以下の発熱などの症状がみられる。症状が軽ければ、日ごろから手洗いをしっかり行うことが大切。



症状がなくても、体内にウイルスをもっている場合（健康保菌者）がある。感染予防には、日ごろから手洗いをしっかり行うことが大切。



感染した人の便やおう吐物からウイルスが広がることが多い。疑わしいものがあつたら、処理する人以外は近づかないようにしましょう。



ウイルスは細菌と異なり、自分の力では増えることができない。体の中に入れないこと、確実に殺菌することが大事なため、食品はしっかり加熱して食べよう。



1月の伝統的な食文化を知っていますか？

おせち料理

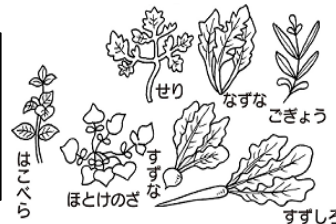
お正月の料理といえば「おせち料理」です。たくさん色とりどりの料理が並び、それぞれの料理には家族みんなが健康で明るい1年を送れますようにという願いが込められていて、縁起の良い意味やいわれがあります。

8日(木)の給食は、みなさんの1年の健康と幸せを願って、おせち料理(松風焼き・筑前煮・紅白ごま酢和え)を提供します。



七草がゆ

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈る風習です。春の七草とは、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)のことです。



鏡開き

1月11日は鏡開きです。鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには、神様が宿っているので、刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったもちは、おしるこやぜんざいなどにして食べます。

9日(金)の給食は、鏡もちの代わりに、白玉もちに手作りのあんこを添えた白玉あずきです。じっくり煮込んだあんこの優しい甘味を味わってください。



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】

1月第2・3週の給食申込み・ 予約キャンセル期限について

年末年始の休業に伴う食材発注の都合上、**1月8日(木)～14日(水)分の予約**に限り、**12月15日(月)午後1時まで**となります。

※1月15日(木)以降は、通常どおり食べる日の7日前(土日・祝日除く)の午後1時まで変更できます。