

# 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
<p><b>【1月分給食のお申込み】</b>  <b>12月15日(月)午後1時まで</b>            ※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)。</p> <p><b>【2月分給食費の引落し日】</b>  <b>12月29日(月)</b></p>	<p>*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。</p> <p>*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。</p> <p>*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。</p>	<p>3学期初日は            お正月献立です！</p>	<p>8日</p> <p>古代米ごはん            松風焼き            築前煮            紅白ごま酢和え            豆腐のすまし汁            牛乳</p>	<p>9日</p> <p>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</p>
<p>◆今月の栄養価◆</p> <p>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</p>	<p>13日</p> <p>カレーライス            大根サラダ            大豆の揚げ煮            牛乳</p>	<p>14日</p> <p>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</p>	<p>15日</p> <p>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</p>	<p>16日</p> <p>大根葉ごはん            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</p>
<p>19日</p> <p>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</p>	<p>20日</p> <p>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</p>	<p>21日</p> <p>ごはん            いかのレモン醤油がけ            ひじきの中華ソテー            フルーツ杏仁            麻婆豆腐            牛乳</p>	<p>22日</p> <p>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</p>	<p>23日</p> <p>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</p>
<p>26日</p> <p>ごはん            鮭の香味焼き こふきいも            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</p>	<p>27日</p> <p>キヤロットライス            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</p>	<p>28日</p> <p>ごはん            ホイコローレ            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</p>	<p>29日</p> <p>ごはん            白身魚のトマトソースがけ            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</p>	<p>30日</p> <p>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</p>

## 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	パター抜き
			卵スープ 卵抜き (鶏肉と青菜のスープ)
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
			鶏肉のパン粉焼き 卵・チーズ抜き

## 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と手を洗いましょう。

### ノロウイルス その特徴と 発病後の症状

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似ています。



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。疑わしいものがいたら、処理する人以外は近づかないようにしよう。



消毒には85℃で1分間以上の加熱か、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。



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と行なうことが大切。



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。体の中に入れないと、確実に殺菌することが大事なため、食品はしっかりと加熱して食べよう。



## 1月の伝統的な食文化を知っていますか?

### おせち料理

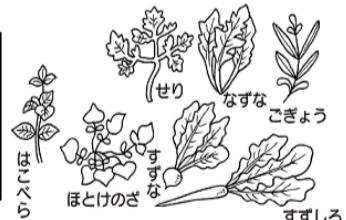


お正月の料理といえば「おせち料理」です。たくさんの色とりどりの料理が並び、それぞれの料理には家族みんなが健康で明るい1年を送れますようにという願いが込められていて、縁起の良い意味やいわれがあります。

**8日(木)の給食は、みんなの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、お供えした鏡を下げて食べる年中行事です。お供えした鏡には、神様が宿っているので、刃物で切らすに木づちや手などで小さく割ります。割った鏡は、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。