

令和8年3月 中学校給食献立表

鎌倉市教育委員会

このへまち 青森県五戸町のお米を食べよう

青森県五戸町と鎌倉市は、2025年9月に農業連携協定を結び、五戸町の豊富な農産物を給食に提供する取り組みを始めました。

4日の給食では、五戸町で収穫されたお米「まっしぐら」を、玄米の栄養素を残した特別な方法で精米した「金芽米ごはん」として提供します。金芽米加工されたお米は、ビタミンやミネラルなどの栄養が多く含まれています。



青森県五戸町の田んぼ

*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。

月	火	水	木	金
2日	ひな祭り給食！ ちらし寿司の具をのせて食べよう	3日	4日	5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 玉ねぎのみそ汁 牛乳	セルフ鮭ちらし寿司 鶏肉の香味焼き ほうれん草のおひたし 手作りひなあられ 沢煮椀 牛乳	金芽米ごはん 高野豆腐と野菜の揚げ煮 ゆかり和え のりの佃煮 大根のみそ汁 牛乳	ごはん 八宝菜 鶏ささみのレモン煮 わかめのサラダ にらのスープ 牛乳	赤飯 金目鯛の竜田揚げ 筑前煮 酢みそ和え お祝いすまし汁 りんごジュース
I社計 - 794 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.1 g カルシウム 326 mg	I社計 - 766 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 26.8 g カルシウム 300 mg	I社計 - 753 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.1 g カルシウム 338 mg	I社計 - 757 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 20.6 g カルシウム 317 mg	I社計 - 751 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 93 mg
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん ポークストロガノフ いかのから揚げ オレンジ ジュリアンスープ 牛乳	ごはん 生揚げと野菜のカレー煮 ごまのり和え 大豆と小魚の揚げ煮 小松菜のみそ汁 牛乳	卒業おめでとう	ロールパン ミートローフ みそドレッシングサラダ ニヨッキのミルク煮 かぶのスープ 牛乳	ごはん まぐろの角煮 和風チャブチエ 小松菜と油揚げの煮びたし すいとん汁 牛乳
I社計 - 789 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 26.0 g カルシウム 281 mg	I社計 - 752 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.1 g カルシウム 477 mg		I社計 - 828 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 34.1 g カルシウム 346 mg	I社計 - 787 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 323 mg
16日	17日	18日	19日	20日
チキンライス ししゃものフリッター プ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	ごはん ホイコーロー [®] 岩石揚げ 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	めんに肉みそをからめて食べよう ジャージャーめん 揚げ出し豆腐きのこあんかけ ごま酢和え さつまいもの甘煮 牛乳	ごはん さばの甘辛焼き 青のりボテト ひじきのサラダ 煮豆 豆乳みそ汁 牛乳	春分の日
I社計 - 758 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.5 g カルシウム 459 mg	I社計 - 776 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 342 mg	I社計 - 837 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 25.6 g カルシウム 410 mg	I社計 - 841 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 31.4 g カルシウム 319 mg	
23日	24日	25日	【3月分給食のお申込み】 2月18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。	
ターメリックライス タンドリーチキン じゃがいもとコーンのソテー [®] ゆで野菜のドレッシング和え オニオンスープ 牛乳	いりご菜めし 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 千草焼き 揚げボールのてり煮 豆腐スープ 牛乳	ひとつずつ手作りです♪ ごはん メンチカツ コールスローサラダ ペニンのトマトソース チングン菜のスープ 牛乳	【4月分給食費の引落し日】 2月27日(金)	
I社計 - 818 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 30.2 g カルシウム 301 mg	I社計 - 782 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 21.9 g カルシウム 407 mg	I社計 - 851 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 25.9 g カルシウム 309 mg		◆今月の栄養価◆ エネルギー 790kcal たんぱく質 33.2g 脂質 24.8g 炭水化物 114.1g カルシウム 334mg 食塩相当量 3.1g

◆ 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)。

2日	3日	9日
あじフライ	卵抜き	セルフ鮭ちらし寿司
12日		
ロールパン	ごはんに変更	ミートローフ
チキンライス	バター抜き	卵・牛乳抜き
16日		
チーズ・卵抜き	チーズ・卵抜き	ニヨッキのミルク煮
17日		
岩石揚げ	卵抜き	ターメリックライス
千草焼き	卵抜き→豚肉増量	メンチカツ
24日		
25日		
卵抜き		

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



1年間どのような食生活を送りましたか？

3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。元気に新年度を迎るために、良かったところはそのまま継続し、足りなかったことはぜひ見直すようにしましょう。

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 1日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？



- ④ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか？



- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫ 家族や友だちと一緒に楽しく食べられましたか？



3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

給食からどのように感じ学びましたか？給食の時間が、楽しい思い出の一つになっているとうれしいです。卒業後は、自分自身で食事を選ぶ機会が増えます。これから始まる新しい生活の中でも、いつも「食べること」を大切に考えられる人になってください。心身ともに健康で、元気に明るい未来を歩んでいってほしいと願っています。

6日は卒業お祝い給食

卒業をお祝いして赤飯を炊きます。さらに、お祝いにふさわしい金目鯛の竜田揚げと、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。お楽しみに！