



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 2日				火 3日				水 4日				木 5日				金 6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				セルフ鮭ちらしずし 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				卒業生へのお祝いの 気持ちを込めて！ 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初値	794 kcal	たんぱく質	29.5 g	I初値	766 kcal	たんぱく質	36.7 g	I初値	753 kcal	たんぱく質	25.3 g	I初値	757 kcal	たんぱく質	38.4 g	I初値	751 kcal	たんぱく質	28.2 g
脂質	25.1 g	カルシウム	326 mg	脂質	26.8 g	カルシウム	300 mg	脂質	20.1 g	カルシウム	338 mg	脂質	20.6 g	カルシウム	317 mg	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 ニョッキのミルク煮 かぶのスープ 牛乳				ごはん まぐろの角煮 和風チャプチェ 小松菜と油揚げの煮びたし すいとん汁 牛乳			
I初値	789 kcal	たんぱく質	31.4 g	I初値	752 kcal	たんぱく質	31.5 g					I初値	828 kcal	たんぱく質	33.7 g	I初値	787 kcal	たんぱく質	38.9 g
脂質	26.0 g	カルシウム	281 mg	脂質	23.1 g	カルシウム	477 mg					脂質	34.1 g	カルシウム	346 mg	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 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				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（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 青のりポテト ひじきのサラダ 煮豆 豆乳みそ汁 牛乳				春分の日 			
I初値	758 kcal	たんぱく質	33.5 g	I初値	776 kcal	たんぱく質	33.1 g	I初値	837 kcal	たんぱく質	35.9 g	I初値	841 kcal	たんぱく質	33.0 g				
脂質	26.5 g	カルシウム	459 mg	脂質	21.7 g	カルシウム	342 mg	脂質	25.6 g	カルシウム	410 mg	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。				◆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			
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				ごはん メンチカツ コールスローサラダ パンネのトマトソース チンゲン菜のスープ 牛乳				【4月分給食費の引落日】 2月27日(金)							
I初値	818 kcal	たんぱく質	32.3 g	I初値	782 kcal	たんぱく質	35.9 g	I初値	851 kcal	たんぱく質	33.2 g								
脂質	30.2 g	カルシウム	301 mg	脂質	21.9 g	カルシウム	407 mg	脂質	25.9 g	カルシウム	309 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)。

2日		3日		9日	
あじフライ	卵抜き	セルフ 鮭ちらしずし	炒り卵抜き	ボークストロガノフ	バター・生クリーム抜き
12日					
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(ニョッキのミルク煮)
16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)
17日		23日			
岩石揚げ	卵抜き	ターメリックライス	バター抜き	タンドリーチキン	ヨーグルト抜き
24日		25日			
千草焼き	卵抜き→豚肉増量	メンチカツ	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年間で振り返ってみて、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。元気に新年度を迎えるために、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、食べず嫌いはい減りましたか？
- 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

給食からどのようなことを学びましたか？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どを使ったすまし汁を提供します。お楽しみに！