



令和8年5月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
<p>【5月分給食のお申込み】 4月20日(月)まで ※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。</p> <p>【6月分給食費について】 口座引落し日 4月27日(月) コンビニ支払い期限 4月27日(月)</p>	<p>◆今月の栄養価◆ エネルギー 790kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.6g 炭水化物 112.5g カルシウム 323mg 食塩相当量 3.1g</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>端午の節句献立です！</p>	<p>1日 ごはん かつおの揚げ煮 五目きんぴら ブロッコリーのレモン酢和え 若竹汁 牛乳</p> <p>I補給* 751 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 19.6 g カルシウム 294 mg</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>鶏そぼろ丼 ゆかり和え 里芋の揚げ煮 豚汁 牛乳</p> <p>鶏そぼろをごはんにのせて食べよう</p> <p>I補給* 771 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 22.3 g カルシウム 357 mg</p>	<p>ごはん 生揚げの五目炒め煮 いかの天ぷら 磯香和え レタスと卵のスープ りんごジュース</p> <p>I補給* 796 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.7 g カルシウム 194 mg</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>ごはん 豚肉の南蛮漬け 和風パンネ みそドレッシングサラダ 五目スープ 牛乳</p> <p>I補給* 802 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 22.7 g カルシウム 285 mg</p>	<p>キャロットライス 鮭のムニエル クリームソース コールスローサラダ ニョッキのトマトソース もやしのスープ 牛乳</p> <p>I補給* 751 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 21.8 g カルシウム 319 mg</p>	<p>ごはん 焼きのり 親子煮 大根サラダ 大豆と小魚の揚げ煮 キャベツのみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 773 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 24.3 g カルシウム 389 mg</p>	<p>ロールパン タンドリーチキン マセドアンサラダ キャベツとウインナーのソテー 豆乳スープ 牛乳</p> <p>I補給* 856 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 40.3 g カルシウム 325 mg</p>	<p>ごはん さわらの野菜あんかけ 和風チャブチエ 大豆とひじきの煮物 青菜のみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 815 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 27.3 g カルシウム 344 mg</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>ごはん 麻婆豆腐 根菜と桜えびのかき揚げ ごま酢和え もずくスープ 牛乳</p> <p>I補給* 761 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.3 g カルシウム 372 mg</p>	<p>ごはん ハンバーグマッシュルームソース ジャーマンポテト ゆで野菜のドレッシング和え 大根のスープ 牛乳</p> <p>I補給* 764 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.6 g カルシウム 299 mg</p>	<p>ごはん プルコギ 鶏肉のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 トックスープ 牛乳</p> <p>I補給* 844 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.2 g カルシウム 307 mg</p>	<p>ソフトフランスパン バター チリコンカン ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め フルーツのヨーグルト和え キャベツと豚肉のスープ 牛乳</p> <p>I補給* 797 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 33.4 g カルシウム 359 mg</p>	<p>ひじきごはん たらのごま揚げ ごぼうサラダ 切干し大根のカレー炒め じゃがいものみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 740 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24.7 g カルシウム 388 mg</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>ごはん ドライカレー バンバンジー風サラダ 大学いも ABCスープ 牛乳</p> <p>I補給* 795 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 309 mg</p>	<p>今か旬の生のグリンピースを使います</p> <p>グリンピースごはん 鶏肉のレモンソースがけ ひじきのサラダ さつま揚げと大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 791 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 28.6 g カルシウム 366 mg</p>	<p>ルウをごはんにかけて食べよう</p> <p>ハヤシライス 白身魚のスパイス揚げ 野菜ソテー 甘夏みかん 牛乳</p> <p>I補給* 801 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 24.6 g カルシウム 295 mg</p>	<p>ごはん 鶏肉のダッカルビ風 岩石揚げ わかめのサラダ 春雨スープ 牛乳</p> <p>I補給* 791 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.8 g カルシウム 332 mg</p>	<p>ごはん さばの甘辛焼き ブロッコリー 塩肉じゃが 酢みそ和え 鶏ごぼう汁 牛乳</p> <p>I補給* 820 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 31.6 g カルシウム 281 mg</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)。

7日	8日	12日	13日
鶏そぼろ丼	炒り卵抜き	いかの天ぷら	天ぷら粉→小麦粉
14日	18日	19日	
ロールパン	ごはんに変更	タンドリーチキン	ヨーグルト抜き
21日	27日	28日	
ソフトフランスパン バター	ごはんに変更	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)

朝ごはんをしっかりと食べましょう！

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これは、もともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。

また、朝ごはんにはこうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食のごはんやパンを食べてしっかりと補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや味、彩りなどの刺激で、脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便が促されます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。また、よくかむことで脳への血流も良くなり、活動が活発になります。

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 学びみらい部学務課給食担当 ☎ 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



5月5日は端午の節句

端午の節句とは、子どもたちの健やかな成長と健康を願い、お祝いする行事です。この日はこいのぼりを立てたり、かぶとやよろいを飾ったりします。また、行事食のちまきやかかしわもちのほか、たけのこやかかつおなどの旬の食材を食べる習慣があります。1日の給食は、子どもたちがすくすくと元気に育つようにと願いを込めて、端午の節句にちなんだ献立です。

