



令和6年11月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
<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>◆今月の栄養価◆</p> <p>エネルギー 789kcal たんぱく質 32.8g 脂質 25.4g 炭水化物 113.5g カルシウム 365mg 食塩相当量 3.2g</p>	<p>【11月分給食のお申込み】</p> <p>10月3日(木)~20日(日)</p> <p>※7日前(土日祝除く)の午後1時まで変更できます。</p> <p>【12月分給食費の引落し日】</p> <p>10月28日(月)</p>	<p>1日</p> <p>ごはん 焼きのり 筑前煮 ゆず香和え 高野豆腐のから揚げ 大根のみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 757 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.3 g 加ゆみ 342 mg</p>
<p>4日</p> <p>文化の日 (振替休日)</p> <p>ツナピラフ 鶏肉の塩から揚げ ひじきのサラダ こぶきいも ABCスープ 牛乳</p> <p>I補給* 795 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 33.9 g 加ゆみ 286 mg</p>	<p>5日</p> <p>うめちりごはん まぐろの角煮 和風チャブチエ ブロッコリーのサラダ もやしのみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 788 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.7 g 加ゆみ 307 mg</p>	<p>6日</p> <p>ロールパン ポークビーンズ ゆで野菜のドレッシング和え スイートポテト コーンスープ 牛乳</p> <p>I補給* 867 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 33.5 g 加ゆみ 406 mg</p>	<p>7日</p> <p>ごはん 八宝菜 とり天 きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎのみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 780 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.9 g 加ゆみ 338 mg</p>	
<p>11日</p> <p>カレーライス 野菜ソテー フルーツ杏仁 牛乳</p> <p>I補給* 817 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.2 g 加ゆみ 304 mg</p>	<p>12日</p> <p>ごはん 生揚げと豚肉のごまみそ煮 いかのかりん揚げ 白菜のおかか和え かぶのスープ 牛乳</p> <p>I補給* 750 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 20.9 g 加ゆみ 380 mg</p>	<p>13日</p> <p>ごはん 白身魚のみみじ揚げ じゃがいものそぼろ煮 磯香和え 豆乳みそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 757 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 20.9 g 加ゆみ 326 mg</p>	<p>14日</p> <p>コッペパン マーメレードジャム ミートローフ ツナの和風パンネ 豆サラダ レタスと卵のスープ 牛乳</p> <p>I補給* 777 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 27.3 g 加ゆみ 341 mg</p>	<p>15日</p> <p>ごはん 鶏肉の南蛮漬け 生姜ドレッシングサラダ さつま揚げと大根の炒め煮 ほうれん草のみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 832 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 30.9 g 加ゆみ 318 mg</p>
<p>18日</p> <p>もち麦ごはん さばの甘辛焼き 塩肉じゃが 三色ナムル 豆腐スープ 牛乳</p> <p>I補給* 801 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 32.6 g 加ゆみ 339 mg</p>	<p>19日</p> <p>中華風混ぜごはん いかのから揚げ さつまいもと昆布の煮物 ごま和え キャベツのみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 752 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 22.8 g 加ゆみ 330 mg</p>	<p>20日</p> <p>タコライス コールスローサラダ レモンゼリー もずくスープ 牛乳</p> <p>I補給* 793 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 23.7 g 加ゆみ 451 mg</p>	<p>21日</p> <p>ごはん 鶏肉のダッカルビ風 手作りさつま揚げ 切干し大根のサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳</p> <p>I補給* 754 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 21.4 g 加ゆみ 314 mg</p>	<p>22日</p> <p>さつまいもごはん 銀鮭の味噌マヨネーズかけ 五目きんぴら ゆかり和え かきたま汁 牛乳</p> <p>I補給* 785 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 30.0 g 加ゆみ 337 mg</p>
<p>25日</p> <p>ソフトめんミートソース 鶏肉の香味焼き わかめのサラダ 甘辛ポテト ジョア ストロベリー</p> <p>I補給* 824 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 23.8 g 加ゆみ 776 mg</p>	<p>26日</p> <p>ごはん みそかつ 華風和え 雷こんにやく 豆腐と桜えびの生姜スープ 牛乳</p> <p>I補給* 772 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.0 g 加ゆみ 378 mg</p>	<p>27日</p> <p>ごはん さわらの和風きのごソースかけ ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め りんご 豚汁 牛乳</p> <p>I補給* 801 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 26.9 g 加ゆみ 279 mg</p>	<p>28日</p> <p>ごはん 生揚げと野菜のカレー煮 春雨サラダ 大豆と昆布のかりかり揚げ チンゲン菜のスープ 牛乳</p> <p>I補給* 740 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.9 g 加ゆみ 378 mg</p>	<p>29日</p> <p>中華丼 たらのごま揚げ 豚肉と大根のうま煮 かぼちゃのサラダ 牛乳</p> <p>I補給* 837 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 24.3 g 加ゆみ 363 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	13日
<p>ロールパン ごはんに変更 スイートポテト 牛乳・バター・卵抜き (いも団子)</p>	<p>ととり天 天ぷら粉→小麦粉</p>	<p>白身魚のみみじ揚げ 天ぷら粉→小麦粉</p>
14日	20日	21日
<p>コッペパン マーメレードジャム ごはんに変更 ミートローフ 卵・牛乳抜き</p>	<p>タコライス チーズ抜き</p>	<p>手作りさつま揚げ 卵抜き</p>
22日	25日	26日
<p>銀鮭の味噌マヨネーズかけ マヨネーズ・ チーズ抜き(銀鮭の 味噌漬け焼き)</p>	<p>甘辛ポテト バター抜き</p>	<p>みそかつ 卵抜き</p>

11月27日(水)は 姉妹都市 長野県上田市給食デー

鎌倉市の姉妹都市である長野県上田市にご協力いただき、上田市産の米(風さやか)・りんご・しめじ・えのきたけを使った給食を提供します。信州の秋の味覚、産地直送の新鮮な食材を味わって食べてくださいね!

保護者対象 給食試食会アンケートの集計結果

6月に鎌倉市福祉センターで保護者対象の給食試食会を開催しました。当日は中学校給食の献立内容や食品の購入についての説明のほか、給食調理の様子の動画を視聴していただきました。

このたび、参加した皆様のアンケート集計結果を鎌倉市ホームページに掲載しましたので、ぜひご覧ください。保護者の皆様からのご意見は、今後の給食づくりに役立てて参ります。ご参加いただきありがとうございます。

すべてのアンケート結果は鎌倉市ホームページに掲載しています。こちらからご覧ください。



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



11月8日は「いい歯の日」

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。今回はむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの?



むし歯の原因となるのは、口の中にいるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

むし歯を防ぐには?



むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。また、おやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

11月24日は「和食の日」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。

22日(金)の給食は、和食の献立です。和食の味わいの中で最も重要な「だし」のうま味を味わって、和食の食文化に関心をもってもらえればと思います!