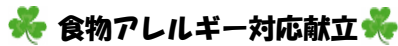


# 令和6年4月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

| 月                                                                                                                                                                          |  | 火                                                                                |  | 水                                                                                                                 |  | 木                                                                                                                                                            |  | 金                                                                         |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>ご入学・ご進級おめでとうございます</div> <div>希望に満ちた新年度が始まります。学校給食は、成長期の子どもの心と体の健康を支えるため、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材を取り入れて作っています。みなさんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食づくりに努めていきます。</div> |  |                                                                                  |  | 【4月分給食のお申込み】<br>3月29日(金)まで<br>※7日前(土日祝除く)<br>午後1時まで変更できます。                                                        |  | 【給食費について】<br>新2・3年生<br>→引落し：3月6日(水) 5月分<br>新1年生（小学校給食費口座を引継ぐ方）<br>→引落し：3月6日(水) 4・5月分<br>新1年生（小学校給食費口座を引継がない方）<br>→コンビニ支払期限：3月8日(金) 4月分<br>3月29日(金) 5月分       |  | 12日<br>ゆかりごはん<br>鶏肉の塩から揚げ<br>野菜とツナの炒め物<br>フルーツ和え<br>豆腐のみそ汁<br>牛乳          |  |
|                                                                                                                                                                            |  |                                                                                  |  | I初給費- 807 kcal たんぱく質 32.1 g<br>脂質 28.2 g カルシウム 355 mg                                                             |  |                                                                                                                                                              |  |                                                                           |  |
|                                                                                                                                                                            |  |                                                                                  |  |                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                              |  |                                                                           |  |
| 15日<br>ごはん<br>ソースとんかつ ボイルキャベツ<br>切干し大根のサラダ<br>揚げボールのだし煮<br>さつまい<br>牛乳                                                                                                      |  | 16日<br>ごはん<br>銀鮭の味噌マヨネーズがけ<br>さつまいもと昆布の煮物<br>マカロニサラダ<br>キャベツと豚肉のスープ<br>牛乳        |  | 17日<br>ごはん<br>すき焼き煮<br>鶏ささみの磯辺揚げ<br>三色ナムル<br>玉ねぎのみそ汁<br>牛乳                                                        |  | 18日<br>くろパン<br>スパニッシュオムレツ<br>和風パンネ<br>花野菜サラダ<br>コーンチャウダー<br>牛乳                                                                                               |  | 19日<br>ごはん<br>豚肉とキャベツのスタミナ炒め<br>いかのかりん揚げ<br>ニューサマーオレンジ<br>じゃがいものみそ汁<br>牛乳 |  |
| I初給費- 803 kcal たんぱく質 36.8 g<br>脂質 24.3 g カルシウム 315 mg                                                                                                                      |  | I初給費- 840 kcal たんぱく質 32.3 g<br>脂質 30.7 g カルシウム 293 mg                            |  | I初給費- 810 kcal たんぱく質 39.2 g<br>脂質 25.5 g カルシウム 397 mg                                                             |  | I初給費- 824 kcal たんぱく質 35.3 g<br>脂質 30.8 g カルシウム 374 mg                                                                                                        |  | I初給費- 745 kcal たんぱく質 34.5 g<br>脂質 16.3 g カルシウム 299 mg                     |  |
| 22日<br>ソフトめんカレーソース<br>鶏肉の照り焼き<br>ゆで野菜のドレッシング和え<br>甘辛ポテト<br>牛乳                                                                                                              |  | 23日<br>ごはん<br>生揚げと豚肉のごまみそ煮<br>とり天<br>春野菜の炒め物<br>ほうれん草ときくらげのすまし汁<br>牛乳            |  | 24日<br>ごはん<br>たらの和風ドレッシングがけ<br>豚肉と大根のうま煮<br>鎌倉産わかめのサラダ<br>にら玉スープ<br>牛乳                                            |  | 25日<br>ナン<br>豆とひき肉のインド風煮<br>バンバンジー風サラダ<br>大学いも<br>ABCスープ<br>牛乳                                                                                               |  | 26日<br>たけのこごはん<br>さわらの竜田揚げ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>梅おかか和え<br>小松菜のみそ汁<br>牛乳       |  |
| I初給費- 880 kcal たんぱく質 39.8 g<br>脂質 33.6 g カルシウム 323 mg                                                                                                                      |  | I初給費- 791 kcal たんぱく質 35.2 g<br>脂質 26.3 g カルシウム 383 mg                            |  | I初給費- 774 kcal たんぱく質 35.0 g<br>脂質 23.8 g カルシウム 307 mg                                                             |  | I初給費- 757 kcal たんぱく質 32.6 g<br>脂質 25.2 g カルシウム 515 mg                                                                                                        |  | I初給費- 781 kcal たんぱく質 36.2 g<br>脂質 27.2 g カルシウム 328 mg                     |  |
| 29日<br>昭和の日                                                                                                                                                                |  | 30日<br>ごはん<br>さばのごまけチャップソース<br>貝だくさんきんぴら<br>ブロッコリーのレモン酢和え<br>わかめのみそ汁<br>ジョア プレーン |  | <div>◆今月の栄養価◆<br/>エネルギー 803kcal<br/>たんぱく質 34.8g<br/>脂質 26.8g<br/>炭水化物 111.2g<br/>カルシウム 393mg<br/>食塩相当量 3.2g</div> |  | * 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。<br>その他アレルギー情報の詳細は、裏面をご覧ください。<br>* 学校行事等により給食がない日は予約ができません。<br>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。<br>* 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。 |  |                                                                           |  |
|                                                                                                                                                                            |  | I初給費- 823 kcal たんぱく質 28.4 g<br>脂質 29.3 g カルシウム 822 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)。

|             |              |              |                        |            |                    |
|-------------|--------------|--------------|------------------------|------------|--------------------|
| 15日         |              | 16日          |                        | 18日        |                    |
| ソースとんかつ     | 卵抜き          | 銀鮭の味噌マヨネーズがけ | マヨネーズ・チーズ抜き(銀鮭の味噌漬け焼き) | くろパン       | ごはんに変更             |
| 22日         |              | 23日          |                        | 24日        |                    |
| ソフトめんカレーソース | スキムミルク・バター抜き | とり天          | 天ぷら粉→小麦粉               | スパニッシュオムレツ | 卵抜き→豚肉増量(ミートローフ)   |
| 甘辛ポテト       | バター抜き        | にら玉スープ       | 卵抜き(にらのスープ)            | コーンチャウダー   | スキムミルク・バター・生クリーム抜き |

## 新1年生の保護者の方へ

### 在校時一括予約を申し込みの方は、給食費の払い忘れにご注意ください！

在校時一括予約は、毎月自動的に給食の予約が行われるため、予約操作は不要ですが、給食費の前払いがされていないと予約不能となり、予約が完了しません。  
4月分給食費について、小学校の給食費口座を引き継ぐ方は、**3月6日(水)**までに口座に残額があることをご確認ください。  
※3月は小学校給食費の引落しもあるため、3月6日時点で**2万円以上**残高があることをご確認ください。  
小学校の給食費口座を引き継がない方は、**3月8日(金)**までに忘れずにコンビニでお支払いください。

### 給食費引落日の変更及び予約スケジュールについて

中学校給食の給食費引落日については、毎月6日(土・日曜、祝日の場合は翌平日)に実施していますが、給食費収納代行業者の都合上、令和6年3月6日(5月分給食費)の引落しを最後に、令和6年度4月引落日(6月分給食費)より引落日が変更となります。

#### ◇引落日

変更前：毎月6日(土・日曜、祝日の場合は翌平日)  
変更後：毎月27日(土・日曜、祝日の場合は翌平日)  
※初回(6月分給食費)の引落しは、4月30日(火)になります。

#### 【予約等スケジュール】



月毎の詳細なスケジュールについては、中学校給食予約システムに掲載しています。  
(記載のQRコードあるいはURLからもご確認ください。)

URL(<https://kamakura.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/Help/schedule.pdf>)

## 今年も／鎌倉産のわかめが登場します！

今年も湘南漁業協同組合鎌倉支所の方々の協力により、給食で地場産のわかめを使用することになりました。  
ぜひ地元子どもたちに食べてほしい！という思いから、忙しい仕事の合間をぬって、わかめを届けてくれました。  
感謝の気持ちをもって食べましょう！  
普段とは違う、生わかめの歯ごたえや香りを感じて食べてもらえたらうれしいです。  
**4/24(水) 鎌倉産わかめのサラダ**に使用します！



### 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](mailto: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

