

令和7年1月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
*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。				
【1月分給食のお申込み】 12月15日(日) 午後11時59分まで ※通常のキャンセル期限と異なりますので、ご注意ください (右下の【お知らせ】参照)。 【2月分給食費の引落とし日】 12月27日(金)				
		8日	9日	10日
		古代米ごはん 松風焼き 筑前煮 紅白ごま酢和え 青菜のすまし汁 牛乳	ごはん 鮭フライ ポイルキャベツ 鶏肉と大豆のトマト煮 のりの佃煮 春雨スープ 牛乳	ごはん 豚肉の竜田揚げ 油揚げの和風サラダ 白玉あずき 根菜のごまみそ汁 牛乳
		I値* 754 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.3 g カリウム 397 mg	I値* 802 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 23.4 g カリウム 297 mg	I値* 821 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 22.1 g カリウム 321 mg
		14日	15日	16日
		ごはん さわらの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしの辛子和え かきたま汁 牛乳	ごはん 韓国風肉じゃが 鶏肉の磯辺揚げ 香味和え 五目スープ 牛乳	ソフトフランスパン いちごジャム 鶏肉のパン粉焼き スパゲティナポリタン 花野菜サラダ 豆乳スープ 牛乳
		I値* 743 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 21.3 g カリウム 294 mg	I値* 797 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.8 g カリウム 311 mg	I値* 842 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 33.5 g カリウム 328 mg
		20日	21日	22日
		ごはん ドライカレー 大根サラダ 大豆と高野豆腐の味噌から揚げ キャベツと豚肉のスープ ジョア ブルーベリー	ごはん 親子煮 じゃこおひたし 肉団子の黒酢あん 玉ねぎのみそ汁 牛乳	ごはん 白身魚のから揚げ ブロッコリーの香りและ ひじきの中華ソテー 豆乳ゼリー 麻婆豆腐 牛乳
		I値* 783 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.0 g カリウム 300 mg	I値* 778 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.3 g カリウム 366 mg	I値* 805 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 23.3 g カリウム 447 mg
		27日	28日	29日
		キャロットライス たららのトマトソースがけ 野菜とツナの炒め物 いよかん マセドアンスープ 牛乳	ごはん ブルコギ わかめのサラダ えびといかのチリソース 豆腐スープ 牛乳	カレーライス コールスローサラダ ブロッコリーのフリッター 牛乳
		I値* 762 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24.1 g カリウム 307 mg	I値* 753 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 18.2 g カリウム 388 mg	I値* 887 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 29.0 g カリウム 300 mg
		30日	31日	
		ごはん 鶏肉のスパイシーから揚げ じゃがいもとコーンのソテー ゆかり和え 冬野菜のみそ汁 牛乳	ごはん 生揚げと豚肉のごまみそ煮 さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え 卵スープ 牛乳	
		I値* 816 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.2 g カリウム 289 mg	I値* 787 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 24.6 g カリウム 398 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）。

8日	9日	14日
松風焼き	卵抜き	かきたま汁
15日	16日	
鶏肉の磯辺揚げ	天ぷら粉→小麦粉	鶏肉のパン粉焼き
21日	23日	
親子煮	卵抜き(鶏肉とじゃがいもの煮物)	ハンバーグ マッシュルームソース
29日	31日	
カレーライス	バター抜き	卵スープ

◆今月の栄養価◆			
エネルギー	790kcal	炭水化物	114.5g
たんぱく質	33.7g	カルシウム	346mg
脂質	24.5g	食塩相当量	3.2g

【お知らせ】

1月第2・3週の給食申込み・予約キャンセル期限について

年末年始の休業に伴う食材発注の都合上、
1月8日(水)～15日(水)に限り、12月15日(日)
午後11時59分までとなります。

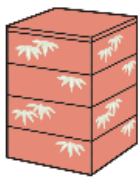
※1月16日(木)以降は、通常どおり食べる日の7
日前(土日・祝日除く)の午後1時まで変更できます。

おせち料理

「おせち」は、かつて季節の変わり目「節句」に食べていた料理のことですが、のちに一番大切な節句である、お正月の行事食のことだけを指すようになりました。

1年の幸せを願って

「おせち」は新年の幸せを願って食べる行事食です。「めでたいことを重ねる」という願いも込め、重箱に詰められます。



元日は煮炊きをしないから...



お正月は家事を休んでゆっくりし、火事の原因になる火を使うこともできるだけ避けたため、保存の利く料理が中心になりました。

和食の技がつまっている



おせち料理には、「煮物」「焼き物」「酢の物」「煮しめ」「飾り包丁」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。

8日(水)の給食では、みなさんの1年の健康と幸せを願って、**おせち料理(松風焼き・筑前煮・紅白ごま酢和え)**を提供します。

10日(金)の給食は鏡開きにちなんで、白玉もちに手作りのあんこを添えた**白玉あずき**です。

おせちには大きく5種類の料理



祝い肴



黒豆と数の子に、田作り/たたきごぼうの三種が用いられることが多いです。

回取り



昆布巻き、かまぼこ、きんとん、伊達巻き、錦玉子など甘みを効かせて調理したものです。

焼き物



メインの料理になるよう、めでたい海の幸を使って焼き上げた料理です。たいやぶり、えびがよく用いられます。

酢の物



食事の口直しとし、めでたい赤色に染めることもあります。紅白なますや酢れんこんなどになります。

煮しめ



おめでたい由来の根菜を中心に一つの鍋と一緒に煮込むことから、家族が仲良く円満に暮らすことを願います。

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 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

