



令和8年7月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
<p>【7月分給食のお申込み】 6月2日(火)~20日(土) ※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。</p> <p>【給食費について】 (6月の引落しはありません)</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>食中毒に気をつけよう</p> <p>福島県磐梯町で収穫された「里山のつぶ」を使用します</p>	
<p>◆今月の栄養価◆</p> <p>エネルギー 791kcal たんぱく質 32.7g 脂質 25.8g 炭水化物 113.1g カルシウム 334mg</p>	<p>おいしい夏野菜を食べよう</p>	<p>1日</p> <p>ごはん 八宝菜 鶏肉のレモン煮 五目豆 もやしのみそ汁 牛乳</p> <p>八宝菜に海藻ポークを使います!</p>	<p>2日</p> <p>くろパン ポークビーンズ 生姜ドレッシングサラダ 高野豆腐のから揚げ ABCスープ 牛乳</p>	<p>3日</p> <p>ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 茎わかめのきんぴら ごま和え キャベツのみそ汁 牛乳</p>
<p>6日</p> <p>コーンライス チキンフリカッセ ラタトゥイユ ブロッコリーのサラダ 冷凍みかん 牛乳</p> <p>フランスの家庭料理です</p>	<p>7日</p> <p>五目ずし 鶏肉の竜田揚げ 冬瓜のそぼろ煮 ポテトサラダ 七タ汁 牛乳</p> <p>七夕献立です</p>	<p>8日</p> <p>ごはん 白身魚のカレーあんかけ 豚しゃぶサラダ ゆで枝豆 高野豆腐のみそ汁 牛乳</p>	<p>9日</p> <p>ごはん 肉じゃが 切干し大根のサラダ 肉団子の黒酢あん 冬瓜のみそ汁 牛乳</p> <p>肉みそとめんをからめて食べましょう</p>	<p>10日</p> <p>ジャージャーめん 野菜ソテー 揚げ出しなす 豆腐スープ 牛乳</p>
<p>13日</p> <p>ターメリックライス 夏野菜のひき肉カレー ジャーマンポテト フルーツ杏仁 ほうれん草ときくらげのスープ 牛乳</p> <p>旬の野菜が入っています</p>	<p>14日</p> <p>わかめごはん あじの南蛮漬け 切干し大根の炒め煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳</p>	<p>15日</p> <p>ごはん ミンチィ (マカオの家庭料理) 中華風春雨サラダ コーンバター 青菜とウインナーのスープ 牛乳</p>	<p>16日</p> <p>ごはん 豚キムチ炒め いかの天ぷら もやしの辛子和え 春雨スープ はっこう乳</p> <p>ピリ辛でスタミナが付きます</p>	<p>17日</p> <p>ごはん かじきのソテー レモン醤油 ほうれん草のおひたし 和風ペンネ ひじきのサラダ ミネストローネスープ 牛乳</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)。

2日	6日	13日
くろパン	ごはんに変更	ターメリックライス
チキンフリカッセ	スキムミルク・生クリーム抜き→豆乳	バター抜き
コーンバター	バター抜き (コーンソテー)	いかの天ぷら
		天ぷら粉→小麦粉

熱中症とは？

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こします。

熱中症を予防するためには？

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。また、普段から1日3食バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠や休養をとり、体調を整えましょう。

水分補給に適した飲み物は？

《普段の生活》

普段の水分補給の飲み物として望ましいのは、**水や麦茶**です。清涼飲料やスポーツ飲料などは糖分が多く含まれているので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。飲みすぎには十分に注意しましょう。

《スポーツや運動をした時》

部活動などで運動している時は、たくさんの汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかいた時の水分補給には、**塩分などが含まれるスポーツ飲料**が適しています。運動を開始する20~40分前に250~500mlの水分を摂取し、運動中は200~250mlを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。



お知らせ

■ 6月の給食費引落しについて

8月は給食を実施しないため、6月の給食費引落しはありません。
次回、9月分給食費の引落しは、7月27日(月)になります。

7月7日は七夕献立です

七夕は、牛飼いの牽牛(けんぎゅう)と、はた織りが上手な織女(しょくじょ)の2人が、年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7月7日の給食では、**五目ずしと七タ汁**を提供します。**七タ汁**は、そうめんの代わりの**細切りかまぼこ**を使って、**天の川**に見立てました。



熱中症を予防する 水分補給のポイント



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足は、その調整する力を働きにくくしてしまいます。のどがかわいてからでは遅いので、**のどがかわく前に飲むことが重要**です。また、一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。水分は、**少しずつこまめ**にとりましょう。

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

