

月

火

水

木

金

* 1月分給食の申込み *

12月15日(月)午後1時まで

年末年始の休業に伴う食材発注の都合上、

1月8日(木)～14日(水)分の予約に限り、12月15日(月)午後1時に予約のキャンセルを締め切ります。

それ以降のキャンセルはできなくなりますのでご注意ください。

※ 1月15日(木)以降は、通常通り食べる日の7日前(土日祝日除く)午後1時まで変更が可能です。

* 給食費の引落とし日 * 【2月分】 12月29日(月)

* カレンダーマークについて *

食物アレルギーに関する情報を表示しています。※飲用乳は除く

…食物アレルギー対応食を提供する日です。



お正月

8



古代米ごはん
松風焼き
筑前煮
紅白ごま酢和え
豆腐のすまし汁
牛乳



鏡開き

9



ゆかりごはん
かじきの竜田揚げ
ゆず香和え
白玉あずき
ひじきのスープ
牛乳

手作りのあんこを味わって♪



13



カレーライス
大根サラダ
大豆の揚げ煮
牛乳

ルウを具にかけてごはんを食べよう



14



ごはん
韓国風肉じゃが
鶏ささみの磯辺揚げ
三色ナムル
卵スープ
ジョアブレン



15



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



16



大根菜ごはん
たらのごま揚げ
生揚げのかにかまあんかけ
切干し大根のサラダ
白菜のみそ汁
牛乳



19



鶏そぼろ丼
ゆで野菜のドレッシング和え
大豆と高野豆腐の味噌から揚げ
吉野汁
牛乳

そぼろをごはんにのせて食べよう



20



ごはん
さわらの西京焼き
豚肉と里芋の炒め煮
わかめのサラダ
淡雪汁
牛乳



21



ごはん
いかのレモン醤油かけ
ひじきの中華ソテー
フルーツ杏仁
麻婆豆腐
牛乳

汁物容器で提供します



22



ロールパン
ハンバーグマッシュルームソース
コールスローサラダ
さつまいものりんご煮
かぶのスープ
牛乳



23



ごはん
親子煮
じゃこおひたし
肉団子の黒酢あん
根菜のごまみそ汁
牛乳



26



ごはん
鮭の香味焼き
こふきいも
切干し大根の炒め煮
キャベツと野沢菜の炒め物
けんちん汁
牛乳

全国学校給食週間スタート



27



キャロットライス
鶏肉のスパイシーから揚げ
ひじきとツナの炒め物
いよかん
マセドアンスープ
牛乳



28



ごはん
ホイコーロー
竹輪の石垣揚げ
ブロッコリーのおかか和え
中華コーンスープ
牛乳



29



ごはん
白身魚のトマトソースかけ
じゃがいもとベーコンのカレー炒め
磯香和え
冬野菜のみそ汁
牛乳



30



ごはん
生揚げと豚肉のごまみそ煮
香味和え
えびといかのチリソース
春雨スープ
牛乳



食物アレルギー対応食

松風焼き(→卵抜き)

8

カレーライス(→バター抜き)

13

ソフトフランスパン・いちごジャム(→ごはん)
鶏肉のパン粉焼き(→卵・チーズ抜き)

15

鶏そぼろ丼
(→炒り卵抜き)

19

ロールパン(→ごはん)
ハンバーグマッシュルームソース(→卵・牛乳抜き)

22

親子煮
(→鶏肉とじゃがいもの煮物)

23

中華コーンスープ
(→卵抜き)

28

かぜに負けない体づくりのための食事のとり方

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚などに多く含まれるたんぱく質のほか、野菜や果物に多く含まれるビタミンAやビタミンCもしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

また、寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。

寒い季節の手洗い
きちんと
していますか？

給食予約システムはQRコードからアクセスできます



鎌倉市教育委員会