

令和6年7月 中学校給食献立表 使用食品一覧

日曜	主 食	飲 物	お か ず	赤の食品(血や肉になる)		黄色の食品(働く力になる)		緑の食品(体の調子を整える)		その他	※特定原材料 情報 (飲用乳除く)
				たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	ビタミン			
				肉・魚・卵 豆・豆製品	海藻・小魚 牛乳・乳製品	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ		
1 月	ごはん	牛乳	さばの香味焼き うま塩キャベツ 切干し大根の炒め煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	さば、さつま揚げ、 高野どうふ、ボン レスハム、油揚げ、 白みそ	★牛乳	米、麦、つきこん にやく、砂糖、マカ ロニ	ごま油、ご ま、油	にんじん	しょうが、たまねぎ、ねぎ、キャ ベツ、切干大根、きゅうり	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、米 酢、からし、だし用煮干	小麦・さば・大 豆・豚肉・ごま
2 火	ごはん	牛乳	酢豚 中華風春雨サラダ こふきいも ひじきのスープ	豚肉、鶏肉	ひじき、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、小麦粉、はるさ め、じゃがいも	油、ごま油、 ごま	にんじん、ピー マン	たまねぎ、たけのこ、しょうが、 きゅうり、ホールコーン、えのき たけ	水、ガラスープ、しょうゆ、米酢、酒、 食塩、白こしょう、トマトケチャッ プ、からし、パセリ(乾)、コンソメ	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
3 水	ごはん	はっ っこう 乳	さわらのカレーあんかけ 茎わかめのきんぴら かぼちゃのサラダ キャベツのみそ汁	さわら、豚肉、高野 どうふ、白みそ	茎わかめ、★ はっこう乳	米、麦、片栗粉、小 麦粉、つきこん にやく、砂糖	油、ごま	にんじん、ピー マン、かぼちゃ	たまねぎ、りょくとうもやし、ご ぼう、えだまめ、きゅうり、キャ ベツ	水、食塩、白こしょう、カレー粉、酒、 コンソメ、しょうゆ、本みりん、一味 とうがらし、米酢、からし、だし用煮 干	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
4 木 	サンドパン	牛乳	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 チンゲン菜のスープ	豚肉、大豆、高野ど うふ	★牛乳	★サンドパン、 じゃがいも、砂糖、 小麦粉、片栗粉	油	にんじん、こま つな、チンゲン サイ	にんにく、セロリー、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、りょ くとうもやし、しょうが、しめ じ、ねぎ	水、コンソメ、食塩、白こしょう、ト マトケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、米酢、薄口しょうゆ、本み りん、酒	小麦・乳・大 豆・鶏肉・豚 肉・りんご・セ ラチン
5 金	五目ずし	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 冬瓜のそぼろ煮 ポテトサラダ 七タ汁	油揚げ、鶏肉、豚 肉、かまぼこ	ひじき、★牛乳	米、もち米、砂糖、 片栗粉、じゃがい も	油	にんじん、さや いんげん、オク ラ	しょうが、とうがん、きゅうり、 ホールコーン、たまねぎ	水、米酢、食塩、だし用かつおぶし、 しょうゆ、本みりん、酒、からし	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉
8 月	ごはん	牛乳	八宝菜 鶏肉のレモン煮 五目豆 もやしのみそ汁	豚肉、えび、鶏肉、 大豆、高野どうふ、 白みそ	短冊昆布、わか め、★牛乳	米、麦、片栗粉、小 麦粉、砂糖、こん にやく	油	にんじん、こま つな	しょうが、たけのこ、たまねぎ、 きくらげ、キャベツ、レモン、ご ぼう、りょくとうもやし	水、酒、コンソメ、しょうゆ、オイス ターソース、食塩、白こしょう、本み りん、だし用煮干	小麦・えび・大 豆・鶏肉・豚 肉・セラチン
9 火	ごはん	牛乳	たらの甘酢あんかけ 豚しゃぶサラダ ゆで枝豆 じゃがいものみそ汁	たら、豚肉、油揚 げ、白みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、砂 糖、じゃがいも	油、練りごま	にんじん、ピー マン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 ねぎ、しょうが、えだまめ	水、食塩、白こしょう、酒、トマトケ チャップ、しょうゆ、米酢、だし用煮 干	小麦・大豆・豚 肉・ごま
10 水 	ターメリックライス	牛乳	夏野菜のひき肉カレー ジャーマンポテト フルーツ杏仁 ジュリアンスープ	豚肉、ベーコン	★牛乳	米、麦、小麦粉、 じゃがいも	★バター、油	トマト、さやい んげん、かぼ ちゃ、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 なす、ズッキーニ、もも缶、キャ ベツ	水、ターメリック、食塩、ワイン (赤)、トマトケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、カレー粉、黒こしょ う、パセリ(乾)、豆乳ゼリー、白こ しょう	小麦・乳・大 豆・鶏肉・豚 肉・もも・セラ チン
11 木	わかめごはん	牛乳	あじの南蛮漬け 筑前煮 磯香和え 豚汁	あじ、鶏肉、さつま 揚げ、豚肉、油揚 げ、豆腐、白みそ	わかめ、きざみ のり、★牛乳	米、麦、片栗粉、砂 糖、こんにやく、 じゃがいも	ごま、油、ご ま油	にんじん、ピー マン、さやいん げん、こまつな	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、 りょくとうもやし、だいこん、ね ぎ	水、酒、しょうゆ、米酢、本みりん、一 味とうがらし、だし用かつおぶし、 食塩	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・ごま
12 金 	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め いかの天ぷら きゅうりのオイル漬け 春雨スープ	豚肉、いか、鶏肉	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、★天ぷら粉、は るさめ	油、ごま、ご ま油	にんじん、にら	たまねぎ、キャベツ、白菜キム チ、きゅうり	水、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、 薄口しょうゆ、米酢、コンソメ	小麦・卵・い か・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
16 火 	コーンライス	牛乳	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	鶏肉、ボンレスハ ム	★スキムミル ク、★生クリー ム、★牛乳	米、麦、小麦粉、砂 糖	オリーブ油、 油	さやいんげん、 にんじん、ピー マン、ブロッコ リー	ホールコーン、たまねぎ、にんに く、マッシュルーム、しめじ、エ リンギ、レモン、ズッキーニ、な す、冷凍みかん	水、コンソメ、食塩、黒こしょう、ワ イン(白)、ガラスープ、トマト ピューレ、ペーリーフ、白こしょう、 米酢、からし	小麦・乳・鶏 肉・豚肉・セラ チン
17 水	ごはん	牛乳	カレー肉じゃが わかめのサラダ 肉団子の黒酢あん 冬瓜のみそ汁	豚肉、高野どうふ、 肉団子、油揚げ、白 みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、しらたき、 砂糖、じゃがいも、 片栗粉	油	にんじん、さや いんげん	たまねぎ、キャベツ、ホールコー ン、えのきたけ、とうがん	水、酒、だし用かつおぶし、本みり ん、しょうゆ、食塩、カレー粉、米酢、 からし、黒酢、だし用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉
18 木	ジャージャーめん	牛乳	野菜ソテー 揚げ出しなす 豆腐スープ	豚肉、八丁みそ、み そ、鶏肉、豆腐	わかめ、★牛乳	ホットラーメン、 砂糖、片栗粉	油、ごま油	にんじん、こま つな	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ねぎ、たけのこ、キャベツ、ホー ルコーン、なす	トウバンジャン、酒、水、しょうゆ、 食塩、白こしょう、コンソメ、だし用 かつおぶし、本みりん	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
19 金	ごはん	牛乳	かじきのソテーレモン醤油 ブロッコリー 和風ペンネ ひじきのサラダ ミネストローネスープ	めかじき、豚肉、か つおぶし、ペーコ ン	ひじき、★牛乳	米、麦、小麦粉、片 栗粉、ペンネ、砂 糖、じゃがいも	オリーブ油、 油、ごま	ブロッコリー、 さやいんげん、 にんじん、トマ ト	レモン、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、ホールコーン、セロ リー	水、食塩、白こしょう、しょうゆ、本 みりん、酒、米酢、薄口しょうゆ、か らし、トマトピューレ、コンソメ	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 4日(木) 米・麦 12日(金) 小麦粉 16日(火) 豆乳



夏ばてを予防する 夏の食生活



暑さが厳しくなってくると、『夏ばて』という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど、体の調子がおかしくなることです。夏を元気に過ごすために、次のことに気をつけましょう。

1 偏った食事をしない

あっさりした食事はかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

2 ビタミンB群、Cを多くとる

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉・レバーなど）、ビタミンC（野菜・果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、『つけない』『増やさない』『やっつける』ことが重要です。



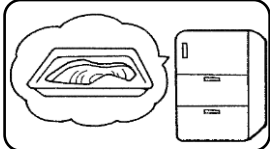
◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆

つけない



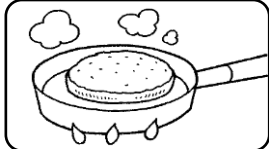
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



食品加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

＜食物アレルギーに関する情報について＞

- ・「卵」「牛乳・乳製品」を含む食材に★マークがついています。
- ・食物アレルギー対応食が提供される日は、マークがついています。食物アレルギー対応食は、★マークの食材を除去等対応の対象としています（※飲み物の牛乳・はっこう乳等を除く）。
- ・給食はすべて共通の施設で調理しているため、コンタミネーションの可能性があることをご了承ください。なお、海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混入する可能性があります。
- ・献立別の食物アレルギーに関する情報を必要とされる方へ「アレルギー詳細献立表」を、加工品及び調味料等の配合内容を必要とされる方へ「加工品等配合割合一覧表」を作成しています。鎌倉市ホームページからダウンロードすることができます。

※特定原材料

消費者庁より、表示が義務付けられている8品目(※1)、及び表示が推奨されている20品目(※2)について表示しますので、給食予約の参考にしてください。

(※1)特定原材料: 卵・乳・小麦・そば・えび・かに・落花生・くるみ

(※2)特定原材料に準ずるもの: あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド