

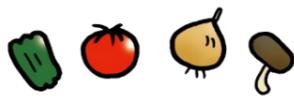
令和7年3月 中学校給食献立表 使用食品一覧

| 日曜 | 主食 | 飲み物 | 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 | | |
| 3月 | セルフ焼ちらしずし | 牛乳 | 鶏肉の香味焼き 小松菜のおひたし 手作りひなあられ けんちん汁 | 鶏肉、かつおぶし、さけ、★卵、炒り大豆、油揚げ、豆腐 | ★牛乳 | 米、砂糖、手まり麩、粉糖、つきこんにやく | ごま油、ごま、油 | にんじん、こまつな、さやいんげん | かんぴょう、しょうが、たまねぎ、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん、ねぎ | 水、米酢、食塩、だし用かつおぶし、しょうゆ、本みりん、酒 | 小麦・卵・さけ・大豆・鶏肉・ごま |
| 4火 | ごはん | 牛乳 | あじフライ ポイルキャベツ 五目きんぴら かぼちゃのサラダ ほうれん草のみそ汁 | あじ、★卵、鶏肉、高野豆腐、白みそ | ★牛乳 | 米、麦、小麦粉、パン粉、つきこんにやく、砂糖 | 油、ごま、ごま油 | にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、ほうれん草 | キャベツ、ごぼう、りょくとうもやし、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ | 水、食塩、白こしょう、ウスターソース、本みりん、中濃ソース、しょうゆ、米酢、からし、だし用煮干 | 小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご・ごま |
| 5水 | ごはん | 牛乳 | 八宝菜 いかのから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 春雨スープ | 豚肉、えび、いか、鶏肉 | わかめ、★牛乳 | 米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、はるさめ | 油 | にんじん、こまつな、ほうれん草 | しょうが、たけのこ、たまねぎ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン | 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、米酢 | 小麦・いか・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン |
| 6木 | ごはん | 牛乳 | 生揚げと野菜のカレー煮 大根サラダ 大豆と小魚の揚げ煮 もやしのみそ汁 | 豚肉、生揚げ、大豆、高野豆腐、白みそ | かえり煮干、★牛乳 | 米、麦、砂糖、じゃがいも、片栗粉 | 油、ごま | にんじん、さやいんげん | たまねぎ、だいこん、きゅうり、ホールコーン、りょくとうもやし、だし、ねぎ | 水、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、コンソメ、米酢、からし、だし用煮干 | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま |
| 7金 | 赤飯 | 牛乳 | さわらの竜田揚げ 筑前煮 酢みそ和え お祝いすまし汁 | ささげ、さわら、鶏肉、さつま揚げ、白みそ、なると | ★牛乳 | 米、もち米、片栗粉、こんにやく、砂糖、里芋 | 黒ごま、油、ごま油 | にんじん、さやいんげん、こまつな | しょうが、ごぼう、キャベツ、きゅうり、ねぎ | 水、酒、食塩、しょうゆ、だし用かつおぶし、本みりん、米酢、からし | 小麦・大豆・鶏肉・ごま |
| 10月 | ごはん | ブルジョアベア | ボークストロガノフ 大学いも コールスローサラダ ジュリアンスープ | 豚肉、ベーコン | ★生クリーム、★はっこう乳 | 米、麦、小麦粉、砂糖、さつまいも | 油、★バター | にんじん | にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、はくさい | 水、ワイン(赤)、ガラスープ、トマトピューレ、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、食塩、白こしょう、しょうゆ、米酢、からし、コンソメ、パセリ(乾) | 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン |
| 11火 | ごはん | 牛乳 | 高野豆腐と野菜の揚げ煮 マーミナーチャンプルー オレンジ キャベツのみそ汁 | 高野豆腐、鶏肉、豚肉、かつおぶし、油揚げ、白みそ | ★牛乳 | 米、麦、片栗粉、じゃがいも、砂糖 | 油 | ピーマン、にんじん、にら | たまねぎ、りょくとうもやし、オレンジ、キャベツ | 水、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、だし用煮干 | 小麦・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉 |
| 13木 | 米粉ロールパン | 牛乳 | ミートローフ ゆで野菜のドレッシング和え ニョッキのミルク煮 かぶのスープ | 豚肉、豆腐、★卵 | ★調理用牛乳、★生クリーム、★牛乳 | ★米粉ロールパン、パン粉、片栗粉、砂糖、ポテトニョッキ | 油、オリーブ油、★バター | にんじん | たまねぎ、ホールコーン、グリーンピース、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、にんにく、かぶ | ワイン(赤)、食塩、白こしょう、ナツメグ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、水、米酢、薄口しょうゆ、からし、コンソメ、黒こしょう、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、しょうゆ | 小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン |
| 14金 | ごはん | 牛乳 | まぐろの角煮 和風チャブチ 小松菜と油揚げの煮びたし 豆乳みそ汁 | まぐろ、豚肉、油揚げ、鶏肉、白みそ、豆乳 | ★牛乳 | 米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、はるさめ | 油、ごま、ごま油 | にんじん、ピーマン、こまつな、みずな | しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、しめじ、りょくとうもやし、ごぼう、はくさい、ねぎ | 水、食塩、白こしょう、酒、しょうゆ、本みりん、だし用かつおぶし | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| 17月 | チキンライス | 牛乳 | ししゃものフリッター ブロッコリーとエビのオイスター炒め フルーツのヨーグルト和え 白菜とベーコンのスープ | 鶏肉、★卵、えび、ベーコン、豚肉 | ししゃも、★チーズ、あおのり、★ヨーグルト、★牛乳 | 米、麦、砂糖、小麦粉、片栗粉 | 油、★バター、ごま油 | にんじん、ブロッコリー | たまねぎ、にんにく、もも缶、パイン缶、はくさい | 水、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、酒、白こしょう、トマトピューレ、ベーキングパウダー、オイスターソース、しょうゆ | 小麦・卵・乳・えび・大豆・鶏肉・豚肉・もも・セラチン・ごま |
| 18火 | ごはん | 牛乳 | 豚キムチ炒め 岩石揚げ 春雨サラダ 中華コーンスープ | 豚肉、大豆、★卵、ボンレスハム、鶏肉 | しらす干し(半乾燥品)、ひじき、★牛乳 | 米、麦、砂糖、片栗粉、さつまいも、小麦粉、はるさめ | 油、ごま、ごま油 | にんじん、にら、ほうれん草 | たまねぎ、キャベツ、白菜キムチ、きゅうり、ホールコーン | 水、しょうゆ、酒、米酢、からし、コンソメ、食塩、白こしょう | 小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま |
| 19水 | ゆかりごはん | 牛乳 | かじきの昆布揚げ みそドレッシングサラダ 切干し大根のカレー炒め すいとん汁 | めかじき、白みそ、豚肉、鶏肉 | こんぶ、★牛乳 | 米、麦、★天ぷら粉、砂糖、すいとん | 油 | にんじん、こまつな | キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、切干大根、ごぼう、だいこん、ねぎ | 水、ゆかり、食塩、白こしょう、酒、米酢、しょうゆ、カレー粉、トマトケチャップ、コンソメ、だし用かつおぶし | 小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン |
| 21金 | ジャージャーめん | 牛乳 | 揚げ出し豆腐きのこあんかけ キャベツのごま酢和え 煮豆 | 木綿豆腐、きんとき豆、豚肉、大豆、ミート、八丁みそ、みそ | ★牛乳 | ホットラーメン、小麦粉、片栗粉、砂糖 | 油、ごま油、ごま | にんじん | えのきたけ、しめじ、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、レモン、にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ | 水、だし用かつおぶし、しょうゆ、本みりん、食塩、酒、米酢、薄口しょうゆ、トウバンジャン | 小麦・大豆・豚肉・ごま |
| 24月 | ごはん | 牛乳 | 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 干草焼き ブロッコリーのサラダ 大根のみそ汁 | 豚肉、高野豆腐、白みそ、★卵 | ★牛乳 | 米、麦、つきこんにやく、砂糖、じゃがいも | 油 | にんじん、さやいんげん、ブロッコリー | ごぼう、たまねぎ、ねぎ、切干大根、ホールコーン、えのきたけ、だいこん | 水、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、一味とうがらし、だし用かつおぶし、薄口しょうゆ、米酢、からし、だし用煮干 | 小麦・卵・大豆・豚肉 |
| 25火 | ごはん | 牛乳 | メンチカツ 生姜ドレッシングサラダ 甘辛ポテト チンゲン菜のスープ | 豚肉、豆腐、★卵、鶏肉 | ★牛乳 | 米、麦、パン粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも、片栗粉 | 油、★バター | こまつな、にんじん、チンゲンサイ | たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、しょうが、ねぎ | 水、食塩、白こしょう、ウスターソース、本みりん、中濃ソース、米酢、薄口しょうゆ、しょうゆ、コンソメ | 小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン |

※食物アレルギー対応献立における追加食品 …13日(木) 米・麦 19日(水) 小麦粉

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？
進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>●朝ごはんは毎日食べましたか？</p> <input type="checkbox"/>  | <p>●給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>  | <p>●朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>  | <p>●食事の前の手洗いはよくできましたか？</p> <input type="checkbox"/>  |
| <p>●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>  | <p>●食事では、いつもよくかんで食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>  | <p>●食器のならべ方(配せん)にも気をつけて食べることができましたか？</p> <input type="checkbox"/>  | <p>●野菜を毎日、食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>  |

《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の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