



# 令和7年5月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

## フェアトレード商品を給食で使います！～持続可能な社会を目指して～

フェアトレードという言葉を知っていますか？

**フェアトレードとは、途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することで、立場の弱い途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す貿易のしくみのことです。**

今年3月4日に、鎌倉市は**フェアトレードタウン**に認定されました！**フェアトレードタウン**とは、行政や企業・市民団体などが一体となってフェアトレードを推進する都市のことです。

フェアトレード商品を選ぶことや、フェアトレードについて学び、伝えることが途上国の人々の支援につながります。

5月はフェアトレード月間です。

16日(金)の給食では、フェアトレードについて知ってもらうため、「**たらのごま揚げ**」に**フェアトレード商品の白ごま**を使います。



月	火	水	木	金
<b>【5月分給食のお申込み】</b> <b>4月20日(日)まで</b> <small>※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。</small> <b>【6月分給食費について】</b> <b>口座引落日 4月28日(月)</b> <b>コンビニ支払い期限 4月30日(水)</b>	* <b>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。</b> その他アレルギー情報の詳細は、裏面をご覧ください。 * <b>学校行事等により給食がない日は予約ができません。</b> 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。 * <b>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。</b>	<b>1日</b> ごはん <b>生揚げの五目炒め煮</b> いかのから揚げ 磯香和え もずくスープ 牛乳 <small>この春に収穫した筍を使います</small>		<b>2日</b> ごはん <b>かつおの揚げ煮</b> マカロニのカレーソテー 酢みそ和え <b>若竹汁</b> 牛乳
		I補給* 789 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 25.8 g カルシウム 408 mg	I補給* 777 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 280 mg	
<b>5日</b> <b>こどもの日</b>  <small>鶏そぼろをごはんにのせて食べよう</small>	<b>6日</b> <b>振替休日</b>  <small>地元業者さんのさつま揚げを使用しています！</small>	<b>7日</b> ごはん <b>鶏肉のレモンソースがけ</b> ひじきのサラダ <b>さつま揚げと大根の炒め煮</b> 玉ねぎのみそ汁 りんごジュース	<b>8日</b> ナン <b>ドライカレー</b> バンバンジー風サラダ 大学いも ABCスープ 牛乳	<b>9日</b> ごはん <b>かじきの生姜ソースがけ</b> 塩肉じゃが ブロccoliのサラダ 鶏ごぼう汁 牛乳
		I補給* 784 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.9 g カルシウム 79 mg	I補給* 733 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 27.0 g カルシウム 307 mg	I補給* 789 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 26.0 g カルシウム 270 mg
<b>12日</b> <b>鶏そぼろ丼</b> ゆかり和え 里芋の揚げ煮 豚汁 牛乳	<b>13日</b> ごはん <b>さばの甘辛焼き</b> ブロccoli 豚肉とじゃがいもの炒め煮 わかめのサラダ 生揚げのみそ汁 牛乳	<b>14日</b> ごはん <b>鶏肉のダッカルビ風</b> 岩石揚げ フルーツ杏仁 もやしのスープ 牛乳	<b>15日</b> ごはん <b>豚肉の南蛮漬け</b> 和風パンネ みそドレッシングサラダ 五目スープ 牛乳	<b>16日</b> <small>フェアトレード給食です！</small> ひじきごはん <b>たらのごま揚げ</b> ごぼうサラダ 切干し大根のカレー炒め ほうれん草のみそ汁 牛乳
I補給* 769 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 22.4 g カルシウム 357 mg	I補給* 845 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 34.2 g カルシウム 327 mg	I補給* 790 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 23.8 g カルシウム 319 mg	I補給* 799 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 22.2 g カルシウム 278 mg	I補給* 742 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 25.3 g カルシウム 408 mg
<b>19日</b> ごはん <b>麻婆豆腐</b> 根菜と桜えびのかき揚げ 華風和え レタスと卵のスープ 牛乳	<b>20日</b> ごはん <b>ハンバーグマッシュルームソース</b> ジャーマンポテト ゆで野菜のドレッシング和え 大根のスープ 牛乳	<b>21日</b> <small>春の食材を味わいましょう！</small> <b>グリーンピースごはん</b> <b>さわらの野菜あんかけ</b> 和風チャブチエ ひじきの煮物 さつま汁 牛乳	<b>22日</b> ソフトフランスパン フルーベリージャム <b>タンドリーチキン</b> マセドアンサラダ キャベツとウインナーのソテー 豆乳スープ 牛乳	<b>23日</b> ごはん <b>八宝菜</b> 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ニラのみそ汁 牛乳
I補給* 791 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 26.6 g カルシウム 386 mg	I補給* 764 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 21.6 g カルシウム 299 mg	I補給* 797 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 26.9 g カルシウム 328 mg	I補給* 828 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 33.9 g カルシウム 324 mg	I補給* 774 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 21.4 g カルシウム 348 mg
<b>26日</b> キャロットライス <b>鮭のムニエル</b> クリームソース コールスローサラダ ニョッキのトマトソース 豆腐スープ 牛乳	<b>27日</b> ごはん <b>ブルコギ</b> 鶏肉のから揚げ 切干し大根のナムル トックスープ 牛乳	<b>28日</b> <small>ルウをごはんにかけて食べよう</small> <b>ハヤシライス</b> <b>白身魚のスパイス揚げ</b> 野菜ソテー 甘夏みかん 牛乳	<b>29日</b> ごはん 焼きのり <b>親子煮</b> 大根サラダ ブロccoliの天ぷら キャベツのみそ汁 牛乳	<b>30日</b> ごはん <b>生揚げの肉味噌あんかけ</b> 生姜ドレッシングサラダ じゃがいもの和風揚げ わかめスープ 牛乳
I補給* 784 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 23.0 g カルシウム 393 mg	I補給* 856 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 25.7 g カルシウム 328 mg	I補給* 805 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.4 g カルシウム 307 mg	I補給* 813 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 27.8 g カルシウム 343 mg	I補給* 760 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 25.5 g カルシウム 467 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）。

12日	14日	19日
鶏そぼろ丼	炒り卵抜き	根菜と桜えびのかき揚げ
		天ぷら粉→小麦粉
20日	22日	26日
ハンバーグマッシュルームソース	卵・牛乳抜き	ソフトフランスパン
		ブルーベリージャム
27日	28日	29日
鮭のムニエル	バター抜き	親子煮
クリームソース		卵抜き
		(鶏肉とじゃがいもの煮物)

◆今月の栄養価◆

- エネルギー 789kcal
- たんぱく質 33.6g
- 脂質 25.3g
- 炭水化物 112.7g
- カルシウム 328mg
- 食塩相当量 3.2g

## 令和7年度から牛乳パックと産地等が変更されます

神奈川県の入札の結果、4月から牛乳パックのデザインと牛乳の産地、種類が変更になります。

牛乳パックのカラーは3月までの**赤色**から**緑色**に変更になります。

牛乳の産地は**北海道産**になり、牛乳の種類は**A2牛乳**と呼ばれる牛乳へ変更となります。



**A2牛乳とは？**

牛乳に含まれるβカゼインというたんぱく質には、A1とA2という2種類があります。A2牛乳は、ゲノム検査を行い、きちんと個体管理された牧場でA2のみの乳牛から搾った生乳を使っています。

**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