

月

火

水

木

金



手洗いをきちんとしていますか？

私たちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れて、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後や食事の前、トイレの後などには、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取りましょう。



2

ごはん
さばの香味焼き
春雨のひき肉炒め
酢みそ和え
吉野汁
牛乳



3

コーンライス
ポトフ風煮
ミートペンネ
大豆と小魚の揚げ煮
野菜のカレースープ
牛乳



4

ごはん
ホイコーロー
いかの天ぷら
わかめの中華サラダ
にら玉スープ
牛乳



5

ロールパン
豆とひき肉のインド風煮
ひじきとツナの炒め物
フルーツのヨーグルト和え
じゃがいもとベーコンのスープ
牛乳



6

有機農業の日

オーガニック
食材を使います

ごはん (特別栽培米)
鶏肉のから揚げねぎ生姜ソース
さつまいもの甘辛炒め煮
きくらげと白菜のサラダ
大根とわかめのみそ汁
牛乳



9

ごはん
たらフライ ボイルキャベツ
じゃがいもとウィンナーのカレー炒め
切干し大根のサラダ
きのこ汁
牛乳



10

ごはん
生揚げの中華煮
竹輪の磯辺揚げ
ブロッコリーのおかか和え
もやしのみそ汁
牛乳



11

バターライス
鶏肉のワイン風味ソースがけ
洋風きんぴらごぼう
カニかまサラダ
コーンチャウダー
牛乳



12

ごはん
豚肉とキャベツのスタミナ炒め
大豆とさつまいもの揚げ煮
菊花みかん
五目スープ
牛乳



13

ひじきごはん
ぶりの南蛮漬け
キャベツのごま和え
卵の花の炒り煮
じゃがいものみそ汁
牛乳



16

鶏そぼろ丼
ゆで野菜のドレッシング和え
高野豆腐のから揚げ
かぶのみそ汁
牛乳

ごはんのにせて
食べよう



17

ごはん
さわらのゆず味噌がけ
豚肉とじゃがいもの炒め煮
もやしの辛子和え
中華コーンスープ
牛乳



18

ごはん
豚肉とじゃがいもの南蛮煮
大根サラダ
鶏ささみのレモン煮
豆腐とほうれん草のスープ
牛乳



19

クリスマス
サンドパン
フライドチキン
ジャーマンポテト
コールスローサラダ
メキシカンスープ
ジョア プレーン

ひと足早い
クリスマス♪



20

ごはん
白身魚のトウバンジャンソース
かぼちゃのそぼろあん
白菜のゆず香和え
のっぺい汁
牛乳

冬至献立
です！



23

ごはん
肉じゃが
ごまのり和え
照り焼き肉団子
小松菜のみそ汁
牛乳



24

ごはん
チーズコロッケ
ひじきと鶏肉の和風サラダ
マカロニのカレーソテー
大根のスープ
牛乳

食物アレルギー
対応食

4
いかに天ぷら(天ぷら粉→小麦粉)
にら玉スープ(→にらのスープ)

5
ロールパン(→ごはん)
フルーツのヨーグルト和え
(→フルーツ和え)

11
バターライス(→コンソメライス)
コーンチャウダー(→スキムミルク・
バター・生クリーム抜き)

16
鶏そぼろ丼(→炒り卵抜き)

17
中華コーンスープ
(→卵抜き)

9
たらフライ
(→卵抜き)

19
サンドパン(→ごはん)
フライドチキン
(→卵・牛乳抜き)

24
チーズコロッケ(→コロッケ)

カレンダーマークについて
…食物アレルギー対応食を
提供する日です。

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

卵 乳 小麦 そば えび かに 落花生 くるみ
いか 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 もも やまいも りんご ごま

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

*** 12月分給食の申込み ***
11月20日(水)まで
※7日前(土日祝除く)の
午後1時まで変更が可能です。
*** 給食費の引落日 ***
【1月分】 **11月27日(水)**