



藤沢市中学校給食

3月の献立表

令和5年2月発行
藤沢市教育委員会 学校給食課

3年生の皆様へ～ご注意ください～

卒業式までのご予約・ご入金はお済みです

3年生は卒業に合わせてチャージ残高の精算返金を行うため、**2/20(月)～3/7(火)分の予約は、2/9(木)13時締切**です。

通常の予約締切より早まっておりますので、ご注意ください。

※予約締切後、予約の追加・変更・キャンセルはできません。

※予約締切時点でチャージ残高が不足している場合、予約はキャンセルとなります。お早めに残高を確認の上、不足分の入金をお願いします。

※**払込用紙の利用期限は2/7(火)**です。以降は利用できません。※クレジット都度決済は予約締切直前まで可能です。

なお、**予約締切時点でのチャージ残高が精算返金額となりますので、予約締切後(2/13(月)～3/7(火))は、出席停止(学級閉鎖含む)の場合でも、返金対象とはなりません。**



日	曜日	主食	おかず		黄色の食品	赤の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 飲用乳 除く	
			大盛増量 ●があるおかず	大盛プラス	(エネルギーになる)	(体の組織をつくる)	(体の調子を整える)			
()内の食材は、大盛プラスで使用する食材です										
1	水	ごはん 牛乳	メルルーサの竜田揚げ 青菜とハムの炒めもの 油揚げ煮 ●黒ごまだんご 豚汁	豚肉の しょうが 焼き	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごまだんご 米	メルルーサ ハム 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	しょうが 小松菜 にんじん ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ(たまねぎ)	913 kcal 35.2 g 26.2 g 3.2 g	○小麦	
2	木	ごはん 牛乳	ハンバーグトマトソース カレーマカロニ ツナポテト 白菜のクリームあえ コーンスープ 小松菜ふりかけ	ほたての 磯辺揚げ	油 砂糖 小麦粉 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 生クリーム 片栗粉 ごま油 ごま 米	ハンバーグ ベーコン ツナ みそ ハム 鶏卵 ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳 (ほたて 青のり)	たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース ピーマン にんじん さやいんげん 白菜 小松菜 コーン	979 kcal 36.8 g 30.9 g 3.2 g	○小麦 卵 乳	
3	金	ごはん 牛乳	鯖のみそ焼き 野菜のごまあえ 桜えびと春菊のかき揚げ ●もも缶ミックス すまし汁	あじフライ	砂糖 片栗粉 ごま 小麦粉 油 米 (パン粉)	さわら みそ 桜えび はんぺん わかめ 牛乳 (あじ)	しょうが もやし 小松菜 にんじん たまねぎ 春菊 黄桃缶 白桃缶 みつば えのきだけ	761 kcal 27.8 g 18.3 g 2.1 g	えび ○小麦	
6	月	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう 磯辺ポテト キャベツのナムル 白菜スープ すだちゼリー	～祝卒業～ 	片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油 すだちゼリー 米	鶏肉 青のり 昆布 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 キャベツ たまねぎ 白菜	878 kcal 28.8 g 21.8 g 2.7 g	小麦	
7	火	ごはん 牛乳	ししゃものフライ 野菜炒め チンジャオロースー えびのチリソース かきたま汁	蒸し しゅうまい	小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米	ししゃも 豚肉 えび わかめ 鶏卵 牛乳 (しゅうまい)	にんじん キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ 小松菜	816 kcal 33.2 g 21.3 g 3.1 g	えび ○小麦 卵	
8	水	※卒業式※ 3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます！								
9	木	ごはん 牛乳	太刀魚のバーベキューソースかけ ゆで野菜 鶏肉と大豆のうま煮 フルーツあえ(黄桃&りんご缶) ジュリアンスープ	鶏肉の 香草焼き	片栗粉 油 砂糖 米 (オリブオイル)	太刀魚 鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく 小松菜 もやし 長ねぎ 黄桃缶 りんご缶 キャベツ パセリ	885 kcal 31.2 g 28.4 g 2.0 g	小麦	
10	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) キャベツとウィンナーのソテー	ハムカツ	油 じゃがいも バター アーモンド ハヤシルウ 小麦粉 米 (パン粉)	豚肉 ウィンナー チーズ 牛乳 (ハム)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース かぼちゃ キャベツ 小松菜 しょうが にんにく トマト	990 kcal 33.0 g 34.8 g 3.6 g	○小麦 乳	

ご卒業おめでとうございます



めざせ！一生健康人

まずは、知ることが大切です！

生活習慣病ってなんだろう？



運動不足や夜遅くまで起きているような不規則な生活、食べ過ぎや、しょっぱいもの、脂っこいもの、甘いものの食べ過ぎなど、日頃の生活習慣が、長い間続くことが原因のひとつになって起こる病気をいいます。

食べることは、成長と健康にかかせない毎日の生活です。おとなになった時に、生活習慣病にならないよう、これからも考えて食べることを心がけましょう。積み重ねることは、良いことも悪いことも生み出します。良い生活習慣を積み重ねて「一生健康人」でいてくださいね。

3年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。卒業後は今まで以上に食事を自分で選ぶ機会が増えてくると思います。どんなものをどのくらい、食事として食べたいのかを、考えながら食事することも大切です。私たちの体は食べたものでつくれます。

13	月	ごはん 牛乳	鮭のハムマヨ焼き 湘南しらすの Pasta 切干大根とひじきのごまあえ ミートボールの甘酢あん わかめスープ	鶏肉の 唐揚げ	マヨネーズ 油 スパゲッティ 砂糖 ごま 片栗粉 米 (小麦粉)	鮭 ハム ベーコン しらす ひじき ミートボール わかめ 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ パセリ 切り干し大根 にんじん 小松菜 えのきだけ しょうが	862 kcal 38.3 g 27.6 g 3.0 g	○小麦 卵
14	火	ごはん 牛乳	炒り鶏 かぼちのそぼろあんかけ 白菜ちりめん みそ汁 かつお節ふりかけ	ホキの ピリ辛 ソースかけ	油 砂糖 片栗粉 ごま 米 (小麦粉 ごま油)	鶏肉 大豆のり さつまあげ みそ ちりめんじゃこ 油揚げ かつおぶし 牛乳 (ほき)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん かぼち 白菜 えのきだけ たまねぎ	825 kcal 33.8 g 23.4 g 3.2 g	小麦 大盛のみ ○小麦
15	水	サンド パン 牛乳	●タンドリーチキンサンド(セルフ) マッシュポテト スタミナきゅうり 小松菜炒め 野菜スープ	タンドリーチキン 普通:2枚 大盛:3枚	油 じゃがいも バター 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 パン	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり 小松菜 キャベツ	755 kcal 33.4 g 31.9 g 3.9 g	○小麦 乳
16	木	ごはん 牛乳	天ぷら(いか・さつまいも・鶏天) 生揚げの煮つけ 野菜の磯香あえ 沢煮わん	あじの 天ぷら	小麦粉 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま油 米	いか 鶏肉 生揚げ のり 豚肉 油揚げ 牛乳 (あじ)	にんにくしょうが にんじん さやいんげん 小松菜 もやし ごぼう だいこん しらす	961 kcal 45.7 g 26.1 g 3.1 g	○小麦 卵
17	金	ごはん 牛乳	さばの照り焼き 野菜の辛子じょうゆあえ ●肉じゃが 蒸ししょうまい 吉野汁	おろし ハンバーグ	油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 米	さば 豚肉 しゅうまい 鶏肉 油揚げ 牛乳 (ハンバーグ)	しょうが 小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ こんにやく さやいんげん たけのこ 長ねぎ(だいこん)	866 kcal 37.8 g 27.2 g 3.0 g	○小麦
20	月	ごはん 牛乳	シーフードカレー ツナと野菜の炒めもの きゅうりの香りづけ	豚カツ	油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま カレーパウダー 小麦粉 米 (パン粉)	えび いか ツナ チーズ 牛乳 (豚肉)	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ピーマン 赤ピーマン きゅうり しょうが にんにく	839 kcal 31.8 g 19.6 g 3.6 g	えび ○小麦 乳
22	水	ソフト めん 牛乳	ポイルウインナー 野菜炒め ベイクドポテト フルーツあえ(みかん&パイン缶) ソフトめんミートソース	いかフライ	油 じゃがいも バター 砂糖 小麦粉 ソフトめん (パン粉)	ウインナー 豚肉 牛乳 (いか)	にんじん 小松菜 もやし パイン缶 みかん缶 たまねぎ キャベツ トマト	884 kcal 34.2 g 29.0 g 3.2 g	○小麦 乳
23	木	ごはん 牛乳	●カミカミビビンバ チャプチェ 揚げぎょうざ わかめと大根のスープ		油 ごま油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま 春雨 米	豚肉 みそ ぎょうざ わかめ 牛乳	にんにくしょうが ごぼう たまねぎ えのきだけ にんじん 小松菜 きくらげ ピーマン たら だいこん	866 kcal 33.0 g 27.5 g 2.7 g	○小麦

〈おかずの大盛について〉
普通食(1食330円)にプラス70円でおかずを大盛にすることができます!
 大盛増量:大盛を注文した場合、先頭に●のあるおかずが増量になります。

〈アレルギーについて〉
 ・特定原材料7品目(エビ・カニ・小麦・そば・卵・乳・落花生)の表示をしています。
 ・「小麦」について、小麦粉製品を使用している場合は「○小麦」と表示しています。
 しょうゆのみ使用の場合は、「小麦」と表示しています。
 ・しらす・ちりめんじゃこには、えび・かにの稚魚が混入することがあります。
 ・ソフトめんは、そばと共通の設備で製造されています。
 ・アレルギー詳細については別に詳細情報の表示された献立表を用意しています。
 藤沢市ホームページまたは各学校の掲示物でご確認ください。
 ご不明な点は教育委員会学校給食課へお問い合わせください。

*献立は、物資の都合により変更する場合があります。
 献立に変更があった場合には予約システム及び各中学校を通して
 お知らせします。
 *食材名の「トマト」はホールトマト(缶)、トマトピューレを含みます。
 *食材名の「片栗粉」の原材料はじゃがいもでんぷんです。

なぜ、お祝いのおときに「お赤飯」を食べるの!?



日本では、赤ちゃんのお食い初めをはじめ、七五三や入学・進級・卒業、成人式、結婚式など、お祝い事のおときに「お赤飯」を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸したり炊いたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事のおときに食べられるようになりました。地域によっては、小豆やささげ以外の豆を使ったり、砂糖を入れて甘くしたりと、さまざまなお赤飯が食べられています。

学校給食課栄養士より 中学校の皆さんへ ~今年度も1年間ありがとうございました~

アンケートなどで「小学校のような給食がいいな。」という声が多く届いています。中学校には給食室がないので全く同じ給食は難しいのですが、小学校の人気料理を中学校でも少しずつ取り入れています。【チキンライス、菜飯(ツァイファン)、そぼろごはん、カツカレー、ソフトめんミートソース、ミニあげパン】などなど...これからもお昼の時間を楽しんでもらえるような給食を心がけていきます。まだ中学校給食を食べたことのない生徒の皆さんもぜひ、食べてみたいと思う献立の日に注文していただけたらうれしいです。4月からまたよろしくお願ひします。

まだ中学校給食を利用したことがない方は、一度食べてみませんか?



- 「注文してみようと思ったら...」
- * 予約システムにログインするための、ID・パスワードはわかりますか?
 - * 払い込み用紙はありますか?(クレジット払いも可能です。)
 - ➡ どちらも下記☎コールセンターに電話すると再発行ができます。ぜひ、お試しください!



*** 予約に関するお問い合わせ先 ***
藤沢市スクールランチ 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9:00~17:30)

①利用者ID・パスワードの確認・再発行 ②払込用紙の確認
 ③給食の予約方法や予約内容の確認 ④スクールランチシステムの操作の仕方
 ⑤入金締切や残高状況の確認

*** 献立や給食の内容についてのお問い合わせは 藤沢市教育委員会 学校給食課まで ☎0466-50-8247 (受付時間: 平日8時30分~17時15分)**

藤沢市中学校給食予約管理システム
 URL: <https://fujisawa.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>