



藤沢市中学校給食

2月の献立表

令和5年12月発行

藤沢市教育委員会 学校給食課

日	曜日	主食	おかず		黄色の食品 (エネルギーになる)	赤の食品 (体の組織をつくる)	緑の食品 (体の調子を整える)	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	()内の食材は、大盛プラスで使用する食材です				
1	木	藤沢産米 ごはん 牛乳	●豚丼 (県産豚肉) 大根の煮つけ (県産大根) おかかあえ (藤沢産小松菜) 湘南しらすーぷ	かながわランチ 湘洋中学校 柚木美沙季さん考案	油 砂糖 片栗粉 ごま油 米	豚肉 さつまあげ かつおぶし ハム しらす 牛乳	たまねぎ 長ねぎ しらたき えのきだけしょうが だいこん グリンピース にんじん もやし 小松菜 キャベツ コーン	749 kcal 32.5 g 20.0 g 3.0 g	小麦
2	金	ごはん 牛乳	いわしのかば焼き ゆで野菜 えびと小松菜の塩炒め 炒り大豆 おでん	2月3日 節分	鶏肉の 唐揚げ	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 米	いわし えび 大豆 うずら卵 ちくわ 牛乳 (鶏肉)	813 kcal 37.7 g 24.3 g 2.4 g	えび ○小麦 卵
5	月	ごはん 牛乳	ドライカレー キャベツとコーンのソテー ジャーマンポテト 冬野菜のスープ ヨーグルト	フライド チキン	油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 米	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳 ヨーグルト (鶏肉)	にんにくしょうがたまねぎ にんじん トマトレーズン 白菜 コーン キャベツ だいこん パセリ	837 kcal 36.5 g 26.0 g 2.8 g	○小麦 乳
6	火	ごはん 牛乳	さばの塩焼き 煮びたし 鶏肉と大豆のうま煮 しらたきの炒めもの みそ汁	豚肉の しょうが煮	砂糖 油 ごま油 米 (片栗粉)	さば 油揚げ かつおぶし 鶏肉 大豆 豚肉 わかめ みそ 牛乳	しょうが にんじん 白菜 長ねぎ さやいんげん にんにくしらたき 赤パプリカ ビーマン えのきだけ たまねぎ	820 kcal 41.8 g 31.2 g 3.0 g	小麦
7	水	ごはん 牛乳	いかフライ ポイルウインナー きのこのベベロンチーノ 大学芋 ツナと野菜の炒めもの ミネストローネ 小松菜ふりかけ	鶏肉の 香草焼き	小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ 砂糖 さつまいも ごま ごま油 片栗粉 マカロニ 米 (オリブオイル)	いか ウインナー ベーコン ツナ ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳 (鶏肉)	にんにく しめじ えのきだけ キャベツ ビーマン にんじん 赤パプリカ たまねぎ トマト かぼちゃ 小松菜 パセリ	929 kcal 33.5 g 27.3 g 3.0 g	○小麦
8	木	ごはん 牛乳	●鶏肉のアーモンドからめ こふきいも 野菜の辛子しょうゆあえ ●みかん缶&寒天缶 コンスープ		片栗粉 油 砂糖 アーモンド じゃがいも 米	鶏肉 鶏卵 牛乳	しょうが 小松菜 にんじん キャベツ みかん缶 寒天 たまねぎ コーン	878 kcal 31.8 g 30.1 g 1.9 g	小麦 卵
9	金	カレー ピラフ 牛乳	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツと小松菜のソテー ミートポテト	チーズ ハンバーグ	油 じゃがいも ホワイトルー 生クリーム 米 バター	鶏肉 えび 豚肉 牛乳 (ハンバーグ チーズ)	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム 小松菜 グリンピース キャベツ	827 kcal 34.8 g 28.7 g 2.6 g	えび ○小麦 乳
13	火	もち米 入り ごはん 牛乳	菜飯(ツァイファン:中華風小松菜おこわ)(セルフ) ラーパーツァイ ミートボールのケチャップあえ ビーフンスープ	あじの 天ぷら	ごま油 片栗粉 砂糖 油 ビーフン 米 もち米 (小麦粉)	豚肉 ミートボール 牛乳 (あじ)	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 白菜 しょうが たまねぎ なら	775 kcal 31.6 g 24.5 g 2.9 g	小麦 大盛のみ ○小麦
14	水	コーン ライス 牛乳	●鶏肉の香味焼き バジルパスタ(新) かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) 野菜ソテー ミニココアあげパン(新)		砂糖 油 アーモンド スパゲッティ バター パン 米	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんにくしょうが たまねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ もやし コーン	879 kcal 32.7 g 33.9 g 2.3 g	○小麦 乳
15	木	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ 蒸ししゅうまい もやしとハムの炒めもの じゃがいものきんぴら フルーツあえ(パイン&みかん缶) マーボー豆腐(新)	鶏天	油 ごま油 砂糖 じゃがいも ごま 片栗粉 米 (小麦粉)	ぎょうざ しゅうまい ハム 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 (鶏肉)	赤パプリカ もやし 小松菜 にんじん ビーマン パイン缶 みかん缶 しょうが にんにく 長ねぎ しめじ	763 kcal 30.0 g 20.5 g 2.5 g	○小麦
16	金	ごはん 牛乳	かじきのステーキ ゆで野菜 カレーマカロニ 白菜のクリームあえ たまご入り野菜スープ ひじきふりかけ	ハムカツ	はちみつ 砂糖 バター 油 マカロニ 片栗粉 生クリーム 米 ごま (小麦粉 パン粉)	かじき ベーコン ハム 鶏卵 ひじき 牛乳	にんにく 小松菜 にんじん もやし たまねぎ ビーマン 白菜 キャベツ 乾燥赤しそ	758 kcal 32.7 g 22.2 g 3.0 g	○小麦 卵 乳

2月1日の献立

「令和5年度かながわ学校給食夢コンテスト」
応募作品

湘洋中学校 柚木美沙季さん考案

「湘南しらすーぷ」

しらす・キャベツ・玉ねぎ・人参・きのこ
ハム・コーンが入ったカラフルなスープ!
素敵な作品ありがとうございます!

詳しくはクラスに掲示される
カラー献立表を見てね!



3年生の皆様へ～ご注意ください～

3年生は、卒業に合わせてチャージ残高の精算返金を行います。それに伴い、以下の期間の
予約締切が早まります。また、払込用紙の利用期限も以下の通りとなりますので、ご承知おください。

予約締切 → 2月8日(木)13時 払込用紙での支払期限 → 2月6日(火)中

期間: 2月19日(月)から3月11日(月)までの予約分

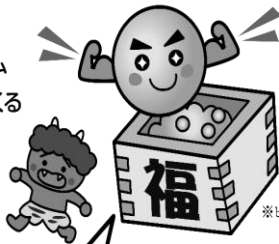
※予約締切を過ぎての追加・変更・キャンセルはできません。また、予約締切の時点でチャージ残高が
不足している場合、キャンセルとなります。余裕を持った入金及び予約をお願いいたします。

19	月	ごはん 牛乳	炒り鶏(大豆入り) かぼちゃのそぼろあんかけ ●切干大根のごまあえ かきたま汁	さばの 照り焼き	油 砂糖 片栗粉 ごま 米	鶏肉 ちくわ 大豆 わかめ 鶏卵 牛乳 (さば)	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ こんにやく ごぼう さやいんげん かぼちゃ 切り干し大根 小松菜	760 kcal 30.2 g 21.4 g 2.8 g	小麦 卵
20	火	ごはん 牛乳	大根カレー (県産大根) 湘南しらすとブロッコリーのソテー (県産ブロッコリー) フルーツあえ(黄桃 & りんご缶)	かながわランチ 豚カツ	油 カレールウ 小麦粉 米 (パン粉)	鶏肉 しらす チーズ 牛乳 (豚肉)	にんにくしょうが たまねぎ にんにく だいこん 黄桃缶 りんご缶 ブロッコリー	790 kcal 27.3 g 23.6 g 3.3 g	○小麦 乳
21	水	ごはん 牛乳	天ぷら(白糸鱈・さつまいも・春菊と桜えびのかき揚げ) 生揚げの煮つけ 野菜の磯香あえ 豚汁	鶏肉の 照り焼き	小麦粉 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま油 米	白糸鱈 桜えび 生揚げ のり みそ 豚肉 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ 春菊 にんにく さやいんげん 小松菜 ごぼう だいこん こんにやく もやし 長ねぎ (しょうが)	876 kcal 33.1 g 26.6 g 2.5 g	えび ○小麦
22	木	ごはん 牛乳	ガパオライス(新) ●モウカサメの揚げ煮 キャベツとわかめのレモンしょうゆあえ 春雨スープ	いか フライ	油 砂糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 春雨 米 (パン粉)	豚肉 わかめ モウカサメ 牛乳 (いか)	にんにく たまねぎ にんにく エリンギ ビーマン 白菜 赤パプリカ しょうが キャベツ レモン	809 kcal 37.1 g 23.6 g 3.4 g	○小麦
26	月	ごはん 牛乳	照り焼きハンバーグ マッシュポテト 小松菜とコーンのソテー えびとマカロニのトマト煮 パンプキンスープ カレーふりかけ	ほたて フライ	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター マカロニ 生クリーム ホホワイトルウ 米 ごま (小麦粉 パン粉)	ハンバーグ えび ちりめんじゃこ 牛乳 (ほたて)	たまねぎ グリンピース にんにく 小松菜 コーン にんにく トマト かぼちゃ パセリ	865 kcal 31.7 g 23.3 g 3.2 g	えび ○小麦 乳
27	火	ごはん 牛乳	●ブルコギ チャブチ キャベツのナムル わかめスープ		ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 春雨 米	豚肉 昆布 わかめ 牛乳	にんにく 長ねぎ にんにく たまねぎ しめじ えのきだけ にら きくらげ 赤パプリカ ビーマン キャベツ しょうが	769 kcal 31.4 g 23.7 g 2.6 g	小麦
28	水	ロール パン 牛乳	鮭のチーズ焼き 磯辺ポテト キャベツのペペロンチーノ キャロットラペ	豚肉の ケチャップ煮	油 じゃがいも 砂糖 スパゲッティ パン (片栗粉)	鮭 チーズ ベーコン ちりめんじゃこ あおさ 牛乳 (豚肉)	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく パセリ (トマト さやいんげん)	758 kcal 40.6 g 30.2 g 3.1 g	○小麦 乳
29	木	ごはん 牛乳	●塩麴唐揚げ(新) キャベツの炒めもの 肉じゃが はりはりづけ みそ汁	塩麴 唐揚げ 普通 2個 大盛 3個	片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 米	鶏肉 ベーコン 豚肉 昆布 油揚げ わかめ みそ 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんにく たまねぎ こんにやく さやいんげん 切り干し大根	868 kcal 35.9 g 29.3 g 3.2 g	○小麦

大豆のよさを見直そう!

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 ……貧血予防
 - カルシウム・マグネシウム ……丈夫な骨をつくる
 - ビタミンB1 ……疲労回復効果
 - 食物繊維 ……便秘予防
 - 大豆イソフラボン ……骨粗しょう症予防
 - オリゴ糖 ……便秘予防
 - サポニン ……抗酸化作用*
 - レシチン ……動脈硬化予防*
- *ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

* 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払込用紙の再発行
- 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/>

〈おかずの大盛について〉
普通食(1食330円)にプラス70円お支払いいただくとおかずが大盛にできます
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。
大盛プラス: 大盛を注文した場合のみ、提供されるおかずです。

〈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・かにの稚魚が混在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)、トマトビュレを含みます。 *食材名の「片栗粉」の原材料はじゃがいもでんぷんです。

〈予約の変更・キャンセルについて〉

- ・給食利用希望日の6平日前(土・日・祝日は除く)の13時に予約が確定されます。予約内容の変更やキャンセルを希望の場合は、それまでにお願いいたします。
- ・一度確定された予約は、変更・キャンセルともにできません。

〈学級閉鎖時・学校臨時休校時の対応について〉

- ・学級閉鎖や自然災害等による臨時休校などの場合、すでに給食食材を購入し準備をしていることから、原則として予約のキャンセル及び返金はできません。(体調不良による急な欠席も同様です。)

藤沢市中学校給食ホームページも
ぜひみてくださいね。

