

# 藤沢市中学校給食 献立表

給食に使用している食材についてご紹介します。できるだけ国産にこだわった小学校の給食と同じ食材を、ほとんど全て使用しています。揚げぎょうざやカレーうどんなど一部の食品については、小学校では手作りしていますが、中学校給食では加工食品を使用しています。フライや天ぷらなどは、小学校と同様に、衣をつけるところから手作りにしています。

## 野菜



すべて国産を使用しています。できるだけ藤沢産、神奈川県産を優先して使用しています。かぼちゃやコーンなどは冷凍食品(国産)を使用しています。

## 肉(鶏肉・豚肉・牛肉)



すべて国産を使用しています。「かながわランチ」では神奈川県産の豚肉を使用することもあります。

## 魚



できるだけ国産、国産が手に入らない場合は外国産を使用しています。7月に使用する鮭は北海道産、さばはノルウェー・アイスランド産です。

## くだもの



中学校給食では、主に缶詰を使用しています。今期使用するりんご缶は山形・青森県産、パイナップル缶は沖縄県産、みかん缶は長崎・佐賀県産でした。夏は小学校と同じ冷凍みかん、冬は生のみかんを提供します。

1金



- ・うずら卵と野菜の五目煮
  - ・ひじきポテト
  - ・蒸ししゅうまい
  - ・沢煮わん
  - ・小松菜ふりかけ
  - ・ごはん
  - ・牛乳
- アレルギー  
小麦、卵、乳

4月

かながわランチ

- ・ドライカレー(藤沢産大豆入り)
  - ・湘南しらすの Pasta
  - ・ツナと野菜の炒めもの
  - ・冷凍みかん(小田原産)
  - ・ごはん
  - ・牛乳
- アレルギー  
小麦、乳

5火

- ・メルルーサのハムマヨ焼き
  - ・キャベツのソテー
  - ・揚げじゃがいものそぼろ煮
  - ・フルーツあえ
  - ・みそ汁
  - ・ごはん
  - ・牛乳
- アレルギー  
小麦、卵、乳

6水

- ・フライドチキン
  - ・おかかあえ
  - ・かぼちゃの塩バターあえ
  - ・きゅうりの香りづけ
  - ・ミネストローネ
  - ・ごはん
  - ・牛乳
- アレルギー  
小麦、乳

7木

- ・チンジャオロースー
  - ・揚げぎょうざ
  - ・揚げしゅうまい
  - ・えびのチリソース
  - ・コーンスープ
  - ・ごはん
  - ・牛乳
- アレルギー  
えび、小麦、卵、乳

8金

- ・さばのヤンニョムカンジャンかけ
  - ・ゆで野菜
  - ・チャプチェ
  - ・ささかまぼこの二色揚げ
  - ・わかめスープ
  - ・ごはん
  - ・牛乳
- アレルギー  
小麦、乳

11月

- ・焼肉丼
  - ・ゆで野菜
  - ・ジャーマンポテト
  - ・冷凍みかん
  - ・ごはん
  - ・牛乳
- アレルギー  
小麦、乳

12火

- ・鮭の西京焼き
  - ・野菜の辛子しょうゆあえ
  - ・生揚げの煮つけ
  - ・みたらし団子
  - ・かきたま汁
  - ・ごはん
  - ・牛乳
- アレルギー  
小麦、卵、乳

13水

- ・ハンバーグカレーソース
  - ・こぶきいも
  - ・えびと青菜の塩炒め
  - ・みかん缶&寒天缶
  - ・ふじさわコッペパン
  - ・牛乳
- アレルギー  
えび、小麦、乳

14木

- ・太刀魚のバーベキューソースかけ
  - ・野菜炒め
  - ・炒めビーフン
  - ・鶏肉と大豆のうま煮
  - ・春雨スープ
  - ・コーンライス
  - ・牛乳
- アレルギー  
小麦、乳

15金

- ・鶏肉の唐揚げ
  - ・キャベツとわかめのレモンしょうゆあえ
  - ・小松菜のペペロンチーノ
  - ・しゃきしゃきそぼろ
  - ・みそ汁
  - ・ごはん
  - ・牛乳
- アレルギー  
小麦、乳

18(月)

海の日

19火

- ・ウインナーのカレー揚げ
  - ・青菜とコーンのソテー
  - ・もやしのナムル
  - ・ツナポテト
  - ・ソフトめんミートソース
  - ・牛乳
- アレルギー  
小麦、卵、乳

20水

- ・タンドリーチキン
  - ・マッシュポテト
  - ・野菜のごまあえ
  - ・スタミナきゅうり
  - ・ミニあげパン
  - ・ごはん
  - ・牛乳
- アレルギー  
小麦、乳

《ミニあげパン》

クッキングセンターでパンを揚げて袋に詰めています。

## 〈魚介類・乾物・缶詰などの食材〉

鮭はこの3つから選びました。



年に3回(一部の食材は年に1回)、栄養士が味や価格、産地などを比べて、複数の候補の中から使用する食材を選んでいきます。2月に、4月から7月に使用する食材を選ぶ会議が行われました。



## おかずの大盛について

下線を引いてあるおかずが増えます。