

# 藤沢市中学校給食

## 1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

年始の予約は、通常の締切日より早まりますのでご注意ください！

【2024年1月9日(火)～1月16日(火)までの予約締切】

⇒12月14日(木)13時締切

【ご注意】予約締切の時点で残高不足の場合、予約はキャンセルとなります。

入金状況を早めにご確認の上、払込用紙:12/13(水)まで、クレジットカード:12/14(木)13時までにご入金ください。

※1月17日(水)からの予約締切は、通常通り6平日前です。



日	曜日	主食 牛乳	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	アレルゲン 飲用乳 除く
			太字アンダーラインの料理は、 アンケートより好きな料理上位のものです!	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)		
9	火	ごはん 牛乳	チキンライス(セルフ) バイクドポテト 野菜炒め ABCスープ <b>汁物:1位</b>	ハンバーグ カレーソース	小麦粉 じゃがいも 油 オリーブ油 マカロニ 米 (カレールウはちみつ)	鶏肉 ハム ウィンナー 牛乳 (ハンバーグ)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン 小松菜 キャベツ パセリ (にんにく)	819 kcal 31.5 g 26.5 g 3.2 g	○小麦
10	水	ソフト めん 牛乳	いかフライ こぶきいも キャベツソテー ●蒸ししゅうまい ジャージャーめん <b>主食:3位</b>	ポイル ウインナー	小麦粉 パン粉 油 じゃがいも ごま油 砂糖 片栗粉 ソフトめん	いか しゅうまい 豚肉 みそ 牛乳 (ウインナー)	キャベツ 小松菜 にんじん しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ	867 kcal 43.1 g 26.2 g 3.4 g	○小麦
11	木	ごはん 牛乳	赤魚の照り焼き(新) キャベツとちくわのごまあえ 揚げじゃがいものそぼろ煮 ミートボールのケチャップあえ 白玉雑煮(新)	鶏天	砂糖 片栗粉 ごま 油 じゃがいも だんご 米 (小麦粉)	赤魚 ちくわ 豚肉 ミートボール なると 牛乳 (鶏肉)	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース みつば 小松菜 (にんにく)	816 kcal 36.7 g 22.3 g 2.7 g	小麦 大盛のみ: ○小麦
12	金	藤沢産 ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう ひじきポテト 湘南しらすと小松菜ソテー かきたまスープ <b>ふじさわランチ</b>		片栗粉 油 砂糖 じゃがいも バター ごま油 ごま 米	鶏肉 ハム ひじき しらす 鶏卵 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 グリンピース 長ねぎ 小松菜 キャベツ たまねぎ	788 kcal 30.9 g 24.5 g 2.8 g	小麦 卵 乳
15	月	ごはん 牛乳	●すきやき煮 さつまいもとにんじのかき揚げ 白菜ちりめん みそ汁 <b>汁物:2位</b>		油 砂糖 さつまいも 小麦粉 片栗粉 米	牛肉 豆腐 ちりめんじゃこ わかめ 油揚げ みそ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しらたき 小松菜 長ねぎ 白菜 だいこん	809 kcal 29.8 g 25.8 g 2.7 g	○小麦
16	火	ごはん 牛乳	太刀魚のパーベキューソースかけ ゆで野菜 ミートポテト フルーツあえ(りんご&みかん缶) たまご入り野菜スープ てづくりふりかけ <b>デザート:3位</b>	ハムカツ	片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま 米 (小麦粉 パン粉)	太刀魚 豚肉 鶏卵 かつおぶしのり 牛乳 (ハム)	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 パセリ みかん缶 りんご缶 キャベツ	807 kcal 29.6 g 25.9 g 2.1 g	小麦 卵 大盛のみ: ○小麦
17	水	食パン 牛乳	白糸鱈のチーズ焼き(新) きのこのペロンチーノ かぼちゃの塩バターあえ もやしのナムル 冬野菜のスープ いちごジャム <b>魚:2位の メルルーサに 代えて... 新しい白身魚!</b>	フライド チキン	油 スバゲッティ バター ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 ジャム パン (小麦粉)	白糸鱈 チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳	たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム しめじ えのきだけ パセリ かぼちゃ もやし にんじん だいこん 白菜 しょうが	711 kcal 33.8 g 22.2 g 3.6 g	○小麦 乳
18	木	ごはん 牛乳	●カミカミピピンバ 野菜の磯香あえ 揚げぎょうざ ビーフンスープ <b>肉:2位</b>		油 ごま油 砂糖 片栗粉アーモンド ごま ビーフン 米	豚肉 みそ のり ぎょうざ 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 キャベツ もやし にら	817 kcal 32.6 g 27.1 g 2.6 g	○小麦
19	金	ごはん 牛乳	●焼肉丼 チャプチェ キャベツのナムル わかめと大根のスープ <b>主食:2位</b>		油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 春雨 米	豚肉 みそ 昆布 わかめ 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご きくらげ 赤パプリカ ピーマン キャベツ だいこん	782 kcal 32.4 g 24.1 g 3.2 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円お支払いいただくとおかずを大盛にできます  
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。

### 〈アレルゲンについて〉

- ・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。
- ・アレルゲン詳細については、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。

### 〈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。



22	月	ごはん 牛乳	<b>主食:1位</b> ヒレカツカレー ブロッコリーとウインナーのソテー みかん缶 & 寒天缶	ほたて フライ	小麦粉 パン粉 油 カレールウ 米	豚肉 ウインナー チーズ 牛乳 (ほたて)	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン ブロッコリー みかん缶 寒天しょうが にんにく	837 kcal 29.7 g 23.8 g 3.3 g	○小麦 乳
23	火	ごはん 牛乳	<b>魚:1位</b> 鮭の塩焼き おかかあえ しゃきしゃきそばろ 鶏肉と大豆のうま煮 みそ汁	豚肉の しょうが煮	油 砂糖 片栗粉 米	鮭 かつおぶし ちりめんじゃこ 鶏肉 大豆 油揚げ みそ わかめ 牛乳 (豚肉)	白菜 にんじん たまねぎ 切り干し大根 しょうが 長ねぎ さやいんげん	770 kcal 36.3 g 23.9 g 3.2 g	小麦
24	水	コーン ライス 牛乳	<b>副菜:1位</b> ハンバーグデミグラスソースかけ マッシュポテト 白菜のクリームあえ 小松菜ソテー <b>デザート:1位</b> ミニあげパン	マヒマヒ フライ	油 ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも バター 生クリーム 片栗粉 パン 米 (小麦粉 パン粉)	ハンバーグ ハム 牛乳 (シイラ)	たまねぎ マッシュルーム にんじん 白菜 小松菜 コーン (しょうが)	868 kcal 30.0 g 32.5 g 3.0 g	○小麦 乳
25	木	ごはん 牛乳	<b>肉:1位</b> ●鶏肉の唐揚げ キャベツとわかめのごまあえ カレー肉じゃが こんにゃくの土佐煮 春雨スープ ひじきふりかけ	鶏肉の 唐揚げ 普通 2個 大盛 3個	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 春雨 米	鶏肉 わかめ 豚肉 かつおぶし ひじき 牛乳	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ グリーンピース こんにゃく 白菜 乾燥赤しそ	879 kcal 35.4 g 29.1 g 3.5 g	○小麦
26	金	ごはん 牛乳	<b>魚:3位</b> さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 スイートポテト風サラダ ●揚げしゅうまい コーンスープ <b>汁物:3位</b>	いかの 天ぷら	砂糖 ごま ごま油 さつまいも 生クリーム バター 油 片栗粉 米 (小麦粉)	さば しゅうまい 鶏卵 牛乳 (いか)	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ コーン	915 kcal 34.6 g 31.4 g 2.0 g	○小麦 卵 乳
29	月	ごはん 牛乳	<b>鶏肉の唐揚げ</b> 天ぷら(あじ・ささまぼこ・桜えびのかき揚げ) かぼちゃのそぼろあんかけ 煮びたし 豚汁	鶏肉の 香味焼き	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 米	あじ 桜えび 鶏肉 油揚げ かつおぶし 豚肉 みそ 鶏卵 かまぼこ 牛乳	たまねぎ 春菊 にんじん かぼちゃ しょうが 白菜 ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ (にんにく)	811 kcal 32.3 g 20.6 g 2.6 g	えび ○小麦 卵
30	火	ごはん 牛乳	<b>チキンみそカツ</b> ゆで野菜 じゃがいものきんぴら アーモンドフィッシュ 沢煮わん	チキン みそカツ 普通 2個 大盛 3個	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 片栗粉 アーモンド 米	鶏肉 みそ 豚肉 かえりじゃこ 油揚げ 牛乳	キャベツ にんじん ピーマン だいこん しらたき	924 kcal 39.8 g 33.7 g 2.9 g	○小麦
31	水	ごはん 牛乳	ハヤシライス 野菜のカレー炒め フルーツあえ(りんご&みかん缶)	豚カツ	油 じゃがいも 米 ハヤシルウ 小麦粉 (パン粉)	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ ピーマン りんご缶 みかん缶 しょうが にんにく	862 kcal 30.9 g 28.3 g 3.4 g	○小麦 乳

↑ みんなの好きな料理特集 ↓

学校給食週間

【給食アンケート】にご協力いただきましてありがとうございます。

生徒の皆さんの好きな料理のランキング結果です！3年生が卒業前の1月・2月の給食に取り入れています。  
献立表の太字でアンダーラインが引いてある料理です。  
まだ食べたことがない生徒さんもぜひ注文していただけたら嬉しいです。

主 食	
1位	カレーライス
2位	焼肉丼
3位	ソフトめんジャージャーめん
4位	ソフトめんミートソース
5位	パン
6位	ピビンバ
7位	ドライカレー
8位	チキンライス
9位	カレーピラフのクリームソースかけ
10位	そばろごはん

肉料理	
1位	鶏肉の唐揚げ
2位	揚げぎょうざ
3位	タンダーチキン
4位	チキンみそカツ
5位	チキンチキンごぼう
6位	ハンバーグ
7位	しゅうまい
8位	鶏肉のアーモンドからめ
9位	ミートボール
10位	ブルコギ

魚料理	
1位	鮭の塩焼き
2位	メルルーサのチーズ焼き
3位	さばのヤンニョムカンジャンかけ
4位	あじの天ぷら
5位	鮭のチーズ焼き
6位	魚のフライ
7位	いわしのかば焼き
8位	さわらのみそ焼き
9位	太刀魚のバーベキューソースかけ
10位	ささまぼこの二色揚げ

汁 物	
1位	ABCスープ
2位	みそ汁
3位	コーンスープ
4位	かきたまスープ
5位	春雨スープ
6位	わかめスープ
7位	ミネストローネ
8位	けんちん汁
9位	おでん
10位	ジュリアンスープ

副菜・その他	
1位	マッシュポテト
2位	きゅうりの香りづけ
3位	揚げじゃがいものそぼろ煮
4位	コーン&ウインナー
5位	ペペロンチーノ
6位	鶏肉と大豆のうま煮
7位	ミートポテト
8位	ツナポテト
9位	うずら卵と野菜の五目煮
10位	キャベツのナムル

デザート	
1位	ミニあげパン
2位	冷凍みかん
3位	フルーツあえ
4位	プリン
5位	ゼリー
6位	大学いも
7位	みたらしだんご
8位	ヨーグルト
9位	黒ごまだんご
10位	あずきもち

レシピのリクエストをいただきました！

どちらも万能なおいしいソースなので、ぜひ作ってみてくださいね！

太刀魚のバーベキューソースかけ(4人分)

太刀魚 切り身	4枚
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量
「しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1/2
さとう	大さじ1/2
りんご	30g
玉ねぎ	15g
にんじん	15g
しょうが	少々
にんにく	少々
水	大さじ2
「片栗粉	小さじ1
「水	大さじ1/2

① 太刀魚に片栗粉をまぶして、油で揚げる  
② ①をミキサーやフードカッターにかける  
③ ②を鍋に入れ、火にかけて加熱し、煮詰める  
④ さいごに水溶き片栗粉②を混ぜ入れる  
⑤ ①の魚に④のソースをかける

\* 太刀魚だけでなく、好みの白身魚でお試しいだき

さばのヤンニョムカンジャンかけ(4人分)

「さば切り身	4切れ
「酒	少々
「しょうが	1かけ
「にんにく	1かけ
「長ねぎ	5cm
「しょうゆ	大さじ1
「さとう	大さじ1
「酒	小さじ1
「黒ごま	小さじ1
「唐辛子	少々
「ごま油	小さじ1

① さばに酒をふり、焼いておく  
② しょうが・にんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切りにする  
③ たれの調味料、野菜を火にかけてひと煮立ちしたら黒ごま、唐辛子、ごま油を加える  
④ 焼いたさばにたれをかける

\* きゃべつやこんにゃくなどのゆでやいせをそるとたれでおしくべられます

藤沢市中学校給食予約管理システム

URL: <https://fujisawa.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>

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)



Instagramも  
よろしくね!

⑧GAKKO\_KYUSYOKU\_FUJISAWA