



# 藤沢市中学校給食

## 4月の献立表

令和6年3月発行

藤沢市教育委員会 学校給食課

### ☆ ご入学・ご進級おめでとうございます ☆

新年度からの昼食はどのような予定ですか？藤沢市の中学校給食は、栄養バランスのいい、おいしい給食をめざしています。小学校で勤務していた栄養士が、旬の食材や地産地消、行事食などを意識しながら、中学生のみなさんが元気な体を作れるような献立を立てています。毎日でも、ご家庭のご都合に合わせてでも、ぜひご利用いただけたらと思います。

**4月15日(月)の給食予約締切:4月5日(金)の13:00(Web予約) (事前に入金が必要です。)**

**〈中学校給食価格〉 普通食:1食330円 大盛(おかず):1食400円**

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。

| 日  | 曜日 | 主食<br>牛乳         | おかず  |                        | 黄色の食品<br>(エネルギーになる)   | 赤の食品<br>(体の組織をつくる)                                     | 緑の食品<br>(体の調子を整える)  | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量  | アレルギー<br>飲用乳<br>除く   |
|----|----|------------------|--|------------------------|---|--|---|---------------------------------------|----------------------|
|    |    |                  | 大盛増量:●があるおかず   | 大盛プラス                  |   |  |   |                                       |                      |
| 15 | 月  | ごはん<br>牛乳        | ヒレカツカレー<br>野菜炒め<br>フルーツあえ(みかん&りんご缶)                              | タンドリー<br>チキン           | 小麦粉 パン粉<br>油 カレールウ<br>米                                       | 豚肉 ハム<br>チーズ 牛乳<br>(鶏肉 ヨーグルト)                          | たまねぎ にんじん<br>さやいんげん 小松菜<br>キャベツ みかん缶<br>りんご缶 しょうが<br>にんにく                 | 851 kcal<br>34.0 g<br>21.7 g<br>3.3 g | 小麦<br>乳              |
| 16 | 火  | ごはん<br>牛乳        | 鮭の塩焼き 野菜の磯香あえ<br>じゃがいものきんぴら<br>蒸ししゅうまい<br>みそ汁                    | 鶏天                     | ごま油<br>じゃがいも<br>砂糖 ごま 米<br>(小麦粉 片栗粉 油)                        | 鮭のり 豚肉<br>しゅうまい 油揚げ<br>みそ 牛乳<br>(鶏肉)                   | 小松菜 もやし<br>にんじん ピーマン<br>えのきだけ たまねぎ<br>(にんにく しょうが)                         | 772 kcal<br>35.0 g<br>25.3 g<br>2.9 g | 小麦                   |
| 17 | 水  | ごはん<br>牛乳        | ●チキンチキンごぼう<br>ひじきポテト<br>煮びたし<br>春雨スープ                            |                        | 片栗粉 油 砂糖<br>じゃがいも<br>春雨 米                                     | 鶏肉 ベーコン<br>ひじき 油揚げ<br>ちりめんじゃこ<br>かつおぶし 牛乳              | しょうが ごぼう<br>にんじん 枝豆<br>小松菜 もやし<br>たまねぎ 白菜                                 | 825 kcal<br>32.7 g<br>24.2 g<br>3.0 g |                      |
| 18 | 木  | ごはん<br>牛乳        | そぼろごはん(セルフ)<br>●かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り)<br>野菜の辛子しょうゆあえ<br>若竹汁       | あじフライ                  | 油 砂糖<br>片栗粉 バター<br>アーモンド 米<br>(小麦粉 パン粉)                       | 鶏肉 鶏卵<br>わかめ なた<br>牛乳<br>(あじ)                          | たまねぎ しょうが<br>グリーンピース かぼちゃ<br>小松菜 にんじん<br>キャベツ たけのこ                        | 838 kcal<br>38.0 g<br>29.6 g<br>2.7 g | 卵<br>乳<br>大豆のみ<br>小麦 |
| 19 | 金  | ソフト<br>めん<br>牛乳  | いかフライ ポイルウインナー<br>小松菜とコーンのソテー<br>ペイクドポテト にんじんしりしり<br>ソフトめんミートソース | 鶏肉の<br>香味焼き            | 小麦粉 パン粉<br>油 じゃがいも<br>オリーブオイル<br>ごま油 砂糖<br>ソフトめん              | いか ウインナー<br>ツナ 豚肉 大豆<br>牛乳<br>(鶏肉)                     | 小松菜 にんじん<br>コーン 枝豆<br>たまねぎ キャベツ トマト<br>(にんにく しょうが)                        | 873 kcal<br>39.8 g<br>27.0 g<br>3.7 g | 小麦                   |
| 22 | 月  | ごはん<br>牛乳        | ●鶏肉の唐揚げ 春キャベツのソテー<br>新じゃがいもの煮物<br>●スタミナきゅうり<br>沢煮わん 小松菜ふりかけ      | からあげ<br>普通 2個<br>大盛 3個 | 片栗粉 小麦粉<br>油 じゃがいも<br>砂糖 ごま<br>ごま油 米                          | 鶏肉 豚肉<br>ちりめんじゃこ<br>かつおぶし<br>油揚げ 牛乳                    | しょうが キャベツ にんじん<br>たまねぎ こんにやく<br>さやいんげん にんにく<br>きゅうり 小松菜<br>だいこん しらたき      | 866 kcal<br>37.4 g<br>31.0 g<br>3.3 g | 小麦                   |
| 23 | 火  | ごはん<br>牛乳        | ●カミカミビビンバ(アーモンド入り)<br>チャプチェ<br>●黒ごまだんご<br>わかめと大根のスープ             |                        | 油 ごま油 砂糖<br>片栗粉 アーモンド<br>ごま 春雨<br>だんご 米                       | 豚肉 みそ<br>わかめ 牛乳  | にんにく しょうが ごぼう<br>たまねぎ えのきだけ<br>にんじん 小松菜<br>きくらげ 赤パプリカ<br>にら だいこん          | 884 kcal<br>32.9 g<br>29.9 g<br>2.5 g | 小麦                   |
| 24 | 水  | コーン<br>ライス<br>牛乳 | ハンバーグカレーソース マッシュポテト<br>えびとマカロニのトマト煮<br>小松菜そぼろ<br>ミニあげパン          | ほたて<br>フライ             | 油 カレールウ<br>はちみつ じゃがいも<br>バター マカロニ<br>片栗粉 砂糖 米 パン<br>(小麦粉 パン粉) | ハンバーグ<br>えび 鶏肉<br>牛乳<br>(ほたて)                          | にんにく たまねぎ<br>グリーンピース トマト<br>しょうが 小松菜<br>にんじん コーン                          | 942 kcal<br>36.6 g<br>31.4 g<br>2.7 g | えび<br>小麦<br>乳        |
| 25 | 木  | ごはん<br>牛乳        | 筑前煮<br>藤沢産しらす入り湘南かき揚げ<br>県産野菜のおかかあえ<br>みそ汁 県産ひじきふりかけ             | さばの<br>塩焼き             | 油 砂糖 小麦粉<br>片栗粉 ごま 米  | 鶏肉 さつまあげ<br>ちくわしらす 大豆<br>かつおぶし ひじき<br>豆腐 みそ 牛乳<br>(さば) | しょうが ごぼう にんじん<br>たけのこ こんにやく<br>さやいんげん たまねぎ<br>もやし キャベツ 長ねぎ<br>えのきだけ 乾燥赤しそ | 829 kcal<br>35.0 g<br>26.8 g<br>3.6 g | 小麦                   |
| 26 | 金  | ごはん<br>牛乳        | かじきのステーキ ゆで野菜<br>ミートボールのケチャップあえ<br>小松菜のペペロンチーノ<br>コーンスープ         | フライド<br>チキン            | はちみつ 砂糖<br>バター 片栗粉<br>油 スパゲッティ<br>米 (小麦粉)                     | かじき<br>ミートボール<br>ベーコン 鶏卵<br>牛乳<br>(鶏肉)                 | にんにく キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>小松菜 コーン   | 845 kcal<br>35.4 g<br>27.3 g<br>2.5 g | 小麦<br>卵<br>乳         |
| 30 | 火  | ごはん<br>牛乳        | 太刀魚のバーベキューソースかけ<br>ゆで野菜 ミートポテト<br>フルーツあえ(パイン&りんご缶)<br>ABCスープ     | 鶏肉の<br>照り焼き            | 片栗粉 油 砂糖<br>じゃがいも<br>マカロニ 米                                   | 太刀魚 豚肉<br>ウインナー<br>牛乳<br>(鶏肉)                          | りんご たまねぎ<br>にんじん しょうが<br>にんにく キャベツ 小松菜<br>パイン缶 りんご缶 コーン                   | 882 kcal<br>30.6 g<br>29.4 g<br>2.2 g | 小麦                   |

#### ★アレルギー表示変更について

・昨年度までは「小麦」について、小麦粉製品を使用している場合は「○小麦」、しょうゆのみ使用の場合は、「小麦」と表示しておりましたが、  
**今年度より、しょうゆの原料に含まれる小麦の表示はいたしません。小麦粉製品を使用している場合のみ「小麦」の表示をいたします。**

#### ①(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。
- ・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。

#### ②(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、それまでにお問い合わせください。
- ・一度確定された予約は、変更・キャンセルもできません。

#### ③(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。)

# 中学校 給食だより

藤沢市教育委員会 学校給食課

中学校給食の献立を立てている栄養士は、小学校給食の栄養士を経験して、現在、中学校給食を担当しています。給食に使用している食材についてご紹介します。ほとんど全て、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使用しています。揚げぎょうざやカレールー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。

|   |  |
|---|--|
| <h2>野菜</h2> <p>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)を使用することもあります。</p>                         | <h2>肉(鶏肉・豚肉・牛肉)</h2> <p>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。</p>    |
| <h2>魚</h2> <p>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。4月に使用する鮭は宮城県産の予定です。湘南でとれる「しらす」も炒めものやかき揚げで使用しています。</p>                  | <h2>くだもの</h2> <p>中学校給食では、主に缶詰を使用しています。4月に使用するりんご缶は山形産、パイナップル缶は沖縄県産、みかん缶は愛知・静岡県等国産です。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。</p>                                |
| <h2>パン</h2> <p>藤沢市内のパン製造業者で作られたものを使用しています。小学校と同じものです。中学校では、個包装で提供されます。</p>    | <h2>ソフトめん</h2> <p>藤沢市内のめん製造業者で作られたものを使用しています。小学校と同じものを使用しているため、小学校給食の使用日と重ならないように調整して使用しています。</p>    |
| <h2>魚介類・乾物・缶詰などの食材</h2> <p>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。</p>  <p>くだものの缶詰</p> <p>鮭</p> | <h2>手作りにこだわっています!</h2> <p>手作りにこだわり、小学校同様、なるべく冷凍加工食品は使わず、フライなどもパン粉付けから手作り調理しています。また、ふりかけも手作りのものを提供しています。</p>  <p>手作りふりかけ</p> <p>ヒレカツ<br/>ホタテフライ</p> |

## 藤沢市学校給食課

### 中学校給食ホームページ



←藤沢市中学校給食

ホームページ二次元コード



### ～学校給食課公式Instagram～

毎日の中学校給食・クラス掲示のカラー献立表を掲載しています!

アカウント名

@GAKKO\_KYUSYOKU\_FUJISAWA

学校給食課→

アカウント二次元コード



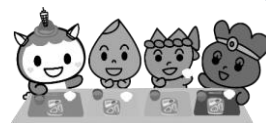
\* 予約に関するお問い合わせ先 \*

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/>