

令和7年

12月



藤沢市中学校給食 献立表



ふじさわランチ

1月



- ・さばのみそ焼
- ・白菜の煮びたし
(藤沢産小松菜使用)
- ・じゃがいものきんぴら
- ・煮豆
- ・かきたま汁
- ・藤沢産新米ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・揚げしゅうまい

2火



- ・ハンバーグデミグラスソースかけ
- ・キャベツのソテー
- ・アーモンドフィッシュ
- ・揚げじゃがいもとハムのソテー
- ・白菜スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・マヒマヒフライ

3水



- ・菜飯
(ツァイファン: 中華風おこわ)
- ・さつまいもとにんじんのかき揚げ
- ・ラーバツァイ
- ・わかめと大根のスープ
- ・もち米入りごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・あじフライ

4木



- ・メルルーサのフリッター
- ・キャベツのペペロンチーノ
- ・じゃがバターコン
- ・ブロッコリーのレモンじょうゆあえ
- ・豆と野菜のスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉の香味焼き

5金



- ・筑前煮
- ・切り干し大根とひじきのごまあえ
- ・りんごゼリー
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・いかの天ぷら

8月



- ・カツカレー
- ・野菜のごまあえ
- ・パイン缶&寒天缶
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・ボイルウインナー

9火



- ・チンジャオロース
- ・揚げぎょうざ
- ・キャベツのナムル
- ・もやしとにらの辛子和え
- ・春雨スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・春巻

10水



- ・タンドリーチキン
- ・マカロニソテー
- ・フライドポテト
- ・キャベツとコーンのソテー
- ・みかん
- ・ロールパン
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

11木



- ・太刀魚の香味ソース
- ・ゆで野菜
- ・ひじきポテト
- ・はりはり漬け
- ・けんちん汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉の塩こうじ焼き

12金



- ・そぼろごはん
- ・野菜の辛子じょうゆあえ
- ・大学芋
- ・沢煮わん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・ホキの揚げ煮

15月



- ・ポークケチャップ
- ・かぼちゃの塩バターあえ
(アーモンド入り)
- ・キャベツと小松菜の炒めもの
- ・ABCスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

16火



- ・天ぷら(あじ・さつまいも)
- ・小松菜ともやしの煮びたし
(藤沢産小松菜使用)
- ・しらたきの炒めもの
- ・ブルー
- ・おでん(神奈川産大根使用)
- ・藤沢産新米ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・豚肉のしょうが煮

17水



- ・カレーピラフの
クリームソースかけ
- ・野菜ソテー
- ・ミートソースマカロニ
- ・カレーピラフ
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉の唐揚げ

18木



- ・うずら卵と野菜の五目煮
- ・しゃきしゃきそぼろ
- ・あずきもち
- ・ひじきのかきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・さばの干物

19金



- ・チキンチキンごぼう
- ・白菜の煮びたし
- ・じゃがいものごま炒め
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

冬至

22月



- ・カレーうどん
- ・ホキの竜田揚げ
- ・野菜炒め
- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・キャベツとわかめのサラダ
- ・ソフトめん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・照り焼きチキン

23火



- ・鮭の塩焼
- ・野菜の磯香あえ
- ・さつまいものアーモンドがらめ
- ・白菜ちりめん
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・ハムカツ

24水



- ・フライドチキン
- ・キャベツともやしのソテー
- ・バジルパスタ
- ・キャロットラペ
- ・ミネストローネ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

2026年の給食は
1月7日(水)から
始まります。

おかずの大盛について

+ 大盛増量 +

マークの日

料理名の前に「●」のある
おかずが増量になります。

+ 大盛プラス +

マークの日

プラスでつく料理名を
のせています。

※どちらかだけの日もあります

冬休みの過ごし方について

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、日中は明るい環境で元気に活動し、
1日の生活リズムを崩さないように過ごしましょう。

「ながら食べ」や食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよく噛んで食べましょう。またテレビや動画を見ながら、ゲームをしながらという「ながら食べ」やダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

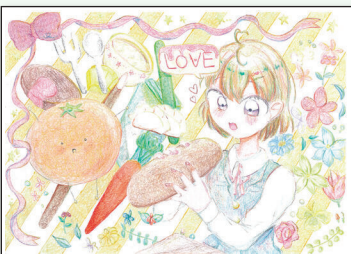
日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

年末年始は大みそかには「年越しそば」、お正月には「おせち料理・お雑煮」など行事食や伝統行事に触れる機会も多いと思います。受け継がれてきた伝統行事に触れてみましょう。

※アレルギーにつきましては、藤沢市学校給食課のホームページよりご確認ください。

1月24日～2月1日 市役所本庁舎にて開催

ふじさわ市学校きゅうしょくフェア
展示予定作品より



高倉中1年
三輪 千花さんの作品

藤沢市教育委員会 学校給食課 50-8247