

藤沢市中学校給食 2月献立表



3年生のみなさま ～ご注意ください～

3年生は、卒業に合わせて予約システム内チャージ残高の精算返金を行います。これに伴い、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とおりとなりますので、ご承知おください。

2月16日(月)から3月10日(火)までの予約分について

予約締切 → 2月5日(木)13時 払込用紙での支払期限 → 2月4日(水)中

※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ので、必ず予約状況の確認をお願いします。

今月は新料理をたくさん取り入れました。楽しみにしててくださいね！

★オリンピック献立(2/6.20) 2月6日から2月22日まで開催される

「ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック」にちなみ、6日はイタリア料理として

「ペンネソテー、トマたまスープ(トマト使用)」20日は次回開催国のフランスにちなみ

「ホキのフリッター、キャロットラペ」を取り入れました。

★夢コンテスト受賞献立(2/4.5.6) ★キャラメルポテト(2/13) ★しょうゆベースの焼肉丼(2/19)

献立表、アレルギー
(28品目)

詳細献立表は、
こちらから
ダウンロードして
いただけます



| 日 | 曜日 | 主食 牛乳 | 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 | | | | | |
| 2 | 月 | 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  | 鶏肉の 照り焼き | 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) | 白菜 しょうが にんじん 長ねぎ 小松菜 大根 こんにゃく | 769 kcal 36.4 g 21.9 g 2.0 g | えび 小麦 卵 | |
| 3 | 火 | ごはん 牛乳 | 筑前煮 大学芋 切り干し大根のごまあえ みそ汁 | 太刀魚の 竜田揚げ | 油 砂糖 さつまいも 片栗粉 ごま 米 (小麦粉) | 鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ 牛乳 (太刀魚) | しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん 切り干し大根 小松菜 たまねぎ | 802 kcal 29.1 g 22.3 g 3.1 g | 大盛のみ: 小麦 | |
| 4 | 水 | 黒パン 牛乳 | 赤魚の香草焼き キャベツのペペロンチーノ かぼちゃとベーコンのサラダ きゅうりとしらすのナムル 豆と野菜のスープ  | ポイル ウインナー | 油 スパゲッティ バター ごま油 砂糖 ごま マカロニ ホワイトルー パン | 赤魚 ベーコン しらす 鶏肉 大豆 牛乳 (ウインナー) | にんにく キャベツ かぼちゃ たまねぎ きゅうり もやし セロリ にんじん | 709 kcal 36.4 g 23.5 g 3.7 g | 小麦 乳 | |
| 5 | 木 | ごはん 牛乳 | 天ぷら(ゆかり鶏天・さつまいもとにんじんのかき揚げ) 県産野菜の冷やしおひたし (鹿沼産小松菜使用) 黄桃缶&りんご缶 けんちん汁 ひじきふりかけ(神奈川県産ひじき使用)  | ホキの 照り焼き | 小麦粉 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま 米 | 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ かつおぶし 豆腐 ひじき 牛乳 (ホキ) | 乾燥赤しそ にんじん たまねぎ 小松菜 もやし 黄桃缶 りんご缶 こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ (しょうが) | 771 kcal 25.3 g 20.3 g 2.5 g | 小麦 | |
| 6 | 金 | ごはん 牛乳 | 特製ハンバーグ ペンネソテー じゃがいものごま炒め キャベツとわかめのレモンじょうゆあえ トマたまスープ  |  | | 砂糖 油 ペンネ じゃがいも ごま 片栗粉 米 | ハンバーグ ベーコン わかめ 鶏卵 牛乳 (モウカサメ) | さやいんげん しょうが キャベツ にんじん レモン セロリ たまねぎ トマト パセリ | 755 kcal 29.8 g 21.7 g 2.5 g | 小麦 卵 |
| 9 | 月 | ごはん 牛乳 | チキンライス フライドポテト 野菜ソテー ひじきのスープ | 豚肉の しょうが煮 | 油 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 米 (砂糖) | 鶏肉 ベーコン 豚肉 ひじき 豆腐 牛乳 | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ ピーマン 小松菜 (しょうが) | 752 kcal 28.3 g 23.2 g 2.9 g | 小麦 | |
| 10 | 火 | ごはん 牛乳 | ミナミカゴカマスのみそマヨネーズ焼き もやしのポン酢あえ 豚肉とさつまいもの甘辛煮 キャベツとわかめのごまあえ にらたま汁 | いかの 天ぷら | マヨネーズ 砂糖 油 さつまいも ごま 片栗粉 米 (小麦粉) | ミナミカゴカマス みそ 豚肉 わかめ 豆腐 鶏卵 牛乳 (いか) | えのきだけ 長ねぎ もやし にんじん レモン たまねぎ さやいんげん キャベツ にら | 742 kcal 31.6 g 20.1 g 2.5 g | 卵 大盛のみ: 小麦 | |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳 | さばの竜田揚げ(神奈川県産サバ使用) 煮びたし しらたきの炒めもの ブルー みそ汁(鹿沼産キャベツ使用)  | 牛肉の しぐれ煮 | 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 米 | さば 油揚げ かつおぶし 豚肉 ちりめんじゃこ わかめ みそ 牛乳 (牛肉) | しょうが にんじん 白菜 にんにくしらたき 赤パプリカ ピーマン ブルーン キャベツ えのきだけ (ごぼう) | 789 kcal 31.9 g 26.7 g 2.5 g | 小麦 | |
| 13 | 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 小松菜とキャベツのソテー キャラメルポテト  | ポーク ケチャップ | 油 さつまいも 砂糖 バター ホワイトルー 生クリーム 米 (片栗粉) | 鶏肉 えび 牛乳 (豚肉) | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 小松菜 キャベツ (トマト) | 833 kcal 30.3 g 26.2 g 2.2 g | えび 小麦 乳 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|------------------------|--|--|--|--|--|---------------------------------------|--------------|
| 16 | 月 | ごはん 牛乳 | ●フライドチキン キャベツとにんじんのサラダ アーモンドフィッシュ スタミナきゅうり ABCスープ | フライドチキン 普通 2個 大盛 3個 | 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 アーモンド ごま ごま油 マカロニ 米 | 鶏肉 かえりじゃこ ウインナー 牛乳 | キャベツ にんじん にんにく きゅうり セロリ たまねぎ コーン | 818 kcal 38.3 g 27.1 g 2.4 g | 小麦 |
| 17 | 火 | ごはん 牛乳 | 大根カレー(神奈川県産大根使用) ブロッコリーの辛子しょうゆ和え (鹿児島産ブロッコリー使用) パイン缶&みかん缶 | 鶏肉の 香味焼き | 油 カレールー 小麦粉 米 (砂糖) | 鶏肉 チーズ 牛乳 | にんにくしょうが たまねぎ にんじん 大根 エリンギ ブロッコリー パイン缶 みかん缶 | 771 kcal 25.7 g 22.5 g 3.1 g | 小麦 乳 |
| 18 | 水 | ごはん 牛乳 | ●鶏肉のはちみつしょうが焼き ゆで野菜 フライドポテト チリコンカン 白菜スープ | 鶏肉のはちみつ しょうが焼き 普通 2個 大盛 3個 | はちみつ 片栗粉 じゃがいも 油 小麦粉 米 | 鶏肉 あおさ 豚肉 金時豆 牛乳 | しょうが たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 トマト 白菜 | 775 kcal 31.2 g 24.1 g 2.2 g | 小麦 |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 | 焼肉丼 ゆで野菜 切り干し大根とひじきのごまあえ こんにゃくの土佐煮 豚汁 | バサの 竜田揚げ | 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 米 (小麦粉) | 豚肉 かつおぶし ひじき みそ 牛乳 (バサ) | たまねぎ にんにくしょうが キャベツ こんにゃく 切り干し大根 にんじん 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ | 776 kcal 31.2 g 24.8 g 3.3 g | 大盛のみ: 小麦 |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 | ホキのフリッター キャベツとコーンのソテー 揚げじゃがいもとハムのソテー キャロットラペ 冬野菜のスープ | 鶏肉の 香草焼き | 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも オリーブオイル 米 | ホキ 鶏卵 牛乳 ベーコン ハム ちりめんじゃこ (鶏肉) | キャベツ ピーマン コーン パセリ にんじん 大根 白菜 しょうが (にんにく) | 741 kcal 30.1 g 20.5 g 2.9 g | 小麦 卵 乳 |
| 24 | 火 | ごはん 牛乳 | 蒸ししゅうまい 春巻 ラーパーツァイ キャベツのナムル みかん缶&黄桃缶 マーボー豆腐 | チンジャオ ロースー | 春巻 油 砂糖 ごま油 片栗粉 米 | しゅうまい 昆布 豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 | 白菜 にんじん しょうが キャベツ みかん缶 黄桃缶 にんにく 長ねぎ しめじ (たまねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ) | 774 kcal 27.3 g 21.4 g 2.3 g | 小麦 |
| 25 | 水 | ごはん 牛乳 | モウカサメのステーキ ジャーマンポテト 豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め ちくわの磯辺揚げ たまご入り野菜スープ | チキン みそカツ | はちみつ 砂糖 バター 片栗粉 じゃがいも 油 小麦粉 ごま油 米 (ごま) | モウカサメ ベーコン 牛乳 ちくわ あおさ 豚肉 みそ 鶏卵 (チキンカツ) | にんにく たまねぎ しょうが にんじん キャベツ | 764 kcal 35.1 g 19.7 g 3.3 g | 小麦 卵 乳 |
| 26 | 木 | ごはん 牛乳 | ●鶏肉のアーモンドがらめ 磯辺ポテト 小松菜とじゃこの炒めもの 煮豆 コーンスープ |  | 片栗粉 油 砂糖 アーモンド じゃがいも ごま油 米 | 鶏肉 あおさ 金時豆 ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳 | しょうが 小松菜 キャベツ たまねぎ にんじん コーン | 879 kcal 32.0 g 27.8 g 1.9 g | |
| 27 | 金 | もち米 入り ごはん 牛乳 | 菜飯(ツァイファン:中華風おこわ) ミートボールのケチャップあえ もやしの中華サラダ ビーフンスープ | あじの 天ぷら | ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま 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 もやし 切り干し大根 キャベツ たまねぎ にら しょうが | 779 kcal 31.3 g 26.7 g 3.1 g | 大盛のみ: 小麦 |



* 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、
おかずを大盛にすることができます

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。

〈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。(体調不良等による急な欠席も同様です。)

〈給食実施日について〉

・学校の行事等で、中学校毎に給食を実施しない日があります。その場合は予約システム上で予約ができないようになっており、ずっと予約をご利用の場合でも自動的に予約が入らないようになっていきます。
給食実施の有無は各中学校の行事予定をご確認ください。

〈アレルギーについて〉

- ・特定原材料8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)の表示をしています。
- ・給食では「そば」、「くるみ」、「落花生」は使用していません。
- ・「小麦」については、しょうゆの原料に含まれる小麦は表示していません。
- ・しらす、ちりめんじゃこには、えび・かにの稚魚が混入することがあります。
- ・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。各中学校で受け取るか、この献立表の表面上部に記載の二次元コード、藤沢市ホームページにてご確認ください。
- ・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。
- ・ソフトめんは、そばと共通の設備で製造されています。
- ・食材名の「トマト」はトマト缶、トマトピューレを含みます。