



藤沢市中学校給食 3月献立表



卒業式までのご予約・ご入金はお済みですか？

3年生のみなさまへ～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、ご承知おきください。

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。

余裕を持った入金及び予約をお願いいたします。

献立表、アレルゲン
(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	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	太刀魚の香味ソースかけ ゆで野菜 小松菜としらすの炒めもの じゃがいものごま炒め 豆腐とわかめのスープ	鶏肉の 照り焼き	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米	太刀魚 しらす 豆腐 わかめ 牛乳 (鶏肉)	にんにくしょうが 長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ	770 kcal 27.6 g 26.6 g 2.2 g	小麦
3	火	ごはん 牛乳	そばろごはん 野菜の辛子じょうゆあえ ももゼリー 吉野汁	<div>☆ひなまつりメニュー☆ </div> いかの 天ぷら	油 砂糖 片栗粉 ももゼリー 米 (小麦粉)	鶏肉 鶏卵 油揚げ 昆布 牛乳 (いか)	たまねぎ しょうが 小松菜 キャベツ にんじん たけのこ 長ねぎ	768 kcal 38.1 g 22.4 g 2.5 g	卵 大盛のみ: 小麦
4	水	ごはん 牛乳	鮭のチーズ焼き マカロニソテー ●かぼちゃとベーコンのサラダ キャベツと小松菜の炒めもの ジュリアンスープ	ボイル ウインナー	油 マカロニ オリーブオイル バター 米	鮭 チーズ ベーコン 牛乳 (ウインナー)	たまねぎ かぼちゃ 小松菜 キャベツ セロリ にんじん	716 kcal 31.6 g 19.1 g 1.8 g	小麦 乳
5	木	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう 県産野菜の冷やしおひたし (藤沢産小松菜&神奈川県産きゅうり使用) みかん缶&寒天缶 トマたまスープ		片栗粉 油 砂糖 米	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ かつおぶし ベーコン 鶏卵 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 小松菜 きゅうり もやし みかん缶 寒天缶 セロリ たまねぎ トマト	798 kcal 31.1 g 24.4 g 2.2 g	卵
6	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス ●チリコンカーン キャベツのソテー	チキンカツ	油 小麦粉 ハヤシルー 米	豚肉 金時豆 牛乳 (チキンカツ)	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ 赤パプリカ ピーマン しょうが にんにく	847 kcal 31.6 g 28.5 g 3.1 g	小麦
9	月	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ 野菜炒め スイートポテト風サラダ スタミナきゅうり すまし汁	<div>☆卒業お祝いメニュー☆ </div> 鶏肉の唐揚げ 普通 2個 大盛 3個	片栗粉 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 生クリーム バター ごま ごま油 米	鶏肉 牛乳 なると 豆腐 わかめ	しょうが にんじん キャベツ にんにく きゅうり	801 kcal 32.3 g 22.4 g 2.4 g	小麦 乳
10	火	ごはん 牛乳	●カミカミビビンバ 揚げぎょうざ きゅうりとしらすのナムル わかめスープ		油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 アーモンド 米	豚肉 みそ ぎょうざ しらす わかめ 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 きゅうり キャベツ	811 kcal 29.9 g 30.3 g 2.5 g	小麦
11	水	❀ 卒業式 ❀ ～3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます！～ 							

もうすぐ春休み！



新年度に向けて

準備をする機会に



新年度が始まると、
環境が変わり、心と
体に負担がかりやす
くなります。
春休み中も早寝・早
起きを心がけ、朝ご
はんをしっかり食べ
て体調を整えておき
ましょう。



生活リズムを大切に！

学校給食課栄養士より 中学校の皆さんへ ～今年度も1年間ありがとうございました～

今年度も卒業や進級などの節目を迎える時期となりました。
給食では、これから生活していく中で食に興味を持って過ごし
て欲しいという思いから、地産地消の食材や季節の行事に合
わせた行事食、様々な国の料理などを取り入れてきました。
みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでし
ょうか。 私たちが食事をするまでには生産者の方々、食品加
工、配送、販売に関わるの方々、調理をしてくれる人たちなど、
多くの人の支えがあって食べることができています。
また「食べる」ということは動物
や植物など、様々な命をいた
だいて生きていくということです。
これからも感謝の気持ちを忘れ
ずに、日々の食事を大切にいた
だきましょう。



日	曜日	主食	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 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				
12	木	ごはん 牛乳	メルルーサのトマトフリッター キャベツのペペロンチーノ ベイクドポテト 小松菜とハムの炒めもの パンプキンスープ	New! 照り焼き ハンバーグ	片栗粉 小麦粉 油 マカロニ 砂糖 じゃがいも オリーブオイル ホワイトル 生クリーム 米	メルルーサ ベーコン ハム 牛乳 (ハンバーグ)	にんにく キャベツ 小松菜 コーン たまねぎ かぼちゃ	814 kcal 31.8 g 23.9 g 2.8 g	小麦 乳
13	金	ごはん 牛乳	ルーローハン ラーパーツアイ 黒ごまだんご ビーフンスープ	New! あじフライ	油 ごま油 砂糖 だんご ごま ビーフン 米	豚肉 牛乳 (あじフライ)	しょうが 小松菜 たけのこ 白菜 にんじん たまねぎ にら	835 kcal 30.0 g 25.1 g 2.9 g	大盛のみ: 小麦
16	月	ごはん 牛乳	さわらのごまみそかけ ゆで野菜 豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め もも缶ミックス みそ汁	揚げ しゅうまい	油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 米	さわら みそ 豚肉 油揚げ わかめ 牛乳 (しゅうまい)	しょうが 長ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 黄桃缶 白桃缶 たまねぎ	742 kcal 32.3 g 22.6 g 2.1 g	大盛のみ: 小麦
17	火	ソフト めん 牛乳	かき揚げ いかの磯辺揚げ ひじきポテト きゅうりの香りづけ カレーうどん	鶏肉の 塩こうじ 焼き	小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま カレールー ソフトめん	桜えび いか あおさ ベーコン ひじき 豚肉 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ 春菊 にんじん 枝豆 きゅうり しょうが	831 kcal 35.9 g 25.7 g 3.3 g	えび 小麦
18	水	ロール パン 牛乳	白糸鰯のトマトバジルソースかけ スパゲッティソテー かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) キャロットラペ 野菜スープ	フライド チキン	オリーブオイル 砂糖 油 バター スパゲッティ アーモンド 片栗粉 パン (小麦粉)	白糸鰯 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳 (鶏肉)	にんにく たまねぎ トマト さやいんげん かぼちゃ にんじん セロリ キャベツ	730 kcal 33.5 g 28.4 g 3.3 g	卵 小麦 乳
19	木	ごはん 牛乳	ブルコギ モウカサメの揚げ煮 キャベツのナムル わかめと大根のスープ	ハムカツ	ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 油 米 (小麦粉 パン粉)	豚肉 モウカサメ 昆布 わかめ 牛乳 (ハム)	にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし えのきだけ にら しょうが キャベツ 大根	825 kcal 35.6 g 27.7 g 3.2 g	大盛のみ: 小麦
23	月	ごはん 牛乳	うずら卵と野菜の五目煮 小松菜そぼろ アーモンドフィッシュ 中華たまごスープ	ミート ボールの ケチャップ あえ	油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま ごま油 米	豚肉 うずら卵 鶏肉 鶏卵 かえりじゃこ 牛乳 (ミートボール)	にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ ピーマン しょうが 小松菜 チンゲンサイ	767 kcal 35.3 g 25.0 g 2.8 g	卵
24	火	ごはん 牛乳	チキンカレー キャベツとチンゲンサイの炒めもの りんご缶	スパイシー シュリンプ	油 カレールー 小麦粉 米 (片栗粉)	鶏肉 チーズ 牛乳 (えび)	たまねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ キャベツ りんご缶 しょうが にんにく	813 kcal 27.8 g 26.2 g 3.2 g	小麦 乳 大盛のみ: えび

* 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

藤沢市中学校給食予約管理システム

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



* 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)

〈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・かにの稚魚が混在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。