

# 藤沢市中学校給食 献立表



## 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

## 16日は「ふじさわランチ」です

### 地産地消

- 地元、神奈川、藤沢の産物、食べ物を
- 地元で消費しよう



1 水



- 筑前煮
- ・キャベツとわかめのごまあえ
- ・フルーツあえ (みかん缶&りんご缶)
- ・みそ汁
- ・かつおぶしのふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +  
+ 大盛プラス +  
・鮭の塩焼き

2 木



- 太刀魚の香味ソースかけ
- ・ゆで野菜
- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- 切り干し大根とひじきのごまあえ
- ・沢煮わん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +  
+ 大盛プラス +  
・鶏肉の塩こうじ焼き

3 金



- ドライカレー
- ひじきポテト
- ・きゅうりの香りづけ
- ・ジュリアンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +  
+ 大盛プラス +  
・豚カツ

ごはんにかけて食べてね

6 月



- レモンチキン
- ・ゆで野菜
- ・彩り野菜と昆布のサラダ
- ・小松菜とじゃこの炒めもの
- ・コーンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

7 火



- いわしのかば焼き
- ・ゆで野菜
- ・じゃがいものきんぴら
- ・えびと小松菜の塩炒め
- ・ビーフンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +  
・牛肉のしぐれ煮

8 水



- ハンバーグ
- デミグラスソースかけ
- ・マカロニソテー
- ・ジャーマンポテト
- ・ブルー
- ・ABCスープ
- ・ロールパン
- ・牛乳

+ 大盛増量 +  
・モウカサメの揚げ煮

9 木



- プルコギ
- もやしのナムル
- ・黒ごまだんご
- ・冷凍みかん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +  
+ 大盛プラス +  
・ヤンニョムチキン

10 金



- そぼろごはん
- 野菜の辛子しょうゆあえ
- 揚げしゅうまい
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +  
+ 大盛プラス +  
・いかの天ぷら

ごはん混ぜて食べてね

13 月



- 豚肉と野菜のオイスターソース炒め
- ・キャベツとパプリカのサラダ
- ・ミートボールのケチャップあえ
- ・わかめと大根のスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +  
・鶏肉の香味焼き

14 火



- 白糸鱈のみそマヨネーズ焼き
- ・ゆで野菜
- ・かぼちゃサラダ(アーモンド入り)
- ・チャプチェ
- ・たまご入り野菜スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +  
・スパイシーシュリンプ

15 水



- フライドチキン
- ・バジルパスタ
- ・キャベツとにんじんのサラダ
- コーンウイナー炒め
- ・ミネストローネ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

## ふじさわランチ

16 木



- 夏野菜カレー (神奈川県産豚肉・藤沢産なす・ピーマン使用)
- ・湘南しらすと小松菜の炒めもの (藤沢産しらす使用)
- ・パイン缶&寒天缶
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +  
・チーズハンバーグ

ルーと具を混ぜてごはんにかけてね

17 金



- 春巻
- ・揚げぎょうざ
- 磯辺ポテト
- ・ラーパーツアイ
- スタミナきゅうり
- ・ジャージャーめん
- ・ソフトめん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +  
+ 大盛プラス +  
・チンジャオロースー

ソフトめんだよ!

## 使用食材

給食に使用している食材についてご紹介します。国産食材にこだわった、小学校の給食と同じ食材をできるだけ使用しています。揚げぎょうざやカレールーなど一部の食品については、中学校給食では加工食品を使用しています。また、ふりかけは小学校と同じように、既製品を使用せず手作りしています。



### 野菜



主に生の国産野菜を使用し、洗い、皮をむき、手や機械で切り使用しています。できるだけ藤沢産、神奈川県産を優先して使用し、旬を感じることができるよう心がけています。

### 肉 (鶏肉・豚肉・牛肉)



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があります。

### 魚



鮭、さば、さわら、あじなどの定番の魚から、赤魚、モウカサメ、シイラなど、幅広い種類の魚を取り入れ、下味をつけて焼いたり、揚げたりして提供しています。

### くだもの



主に缶詰を使用しています。りんご缶は山形県、パイン缶は沖縄県、みかん缶は和歌山・静岡県など国産を今学期は使用しています。夏は小学校と同じ冷凍みかん、冬は生のみかんを提供しています。

## 夏休み生活リズムをととのえよう!



はやおき



あさごはんをしっかりとべる



からだをうごかす



おやつはじかんとりょうをきめて



よふかししないで早くねる

夏休み明けの給食は9/1(火)から始まります

