



# 藤沢市中学校給食 7月献立表

梅雨が明けるといよいよ夏本番！厳しい暑さを元気に乗り越えるためにも、バランスの取れた食事を1日3食しっかりととりましょう。7月後半からは夏休みが始まります。早寝早起き朝ごはんを心がけ、夏休み中も元気に過ごしましょう。



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				
1	水	ごはん 牛乳	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	鮭の 塩焼き	油 砂糖 ごま 米	鶏肉 大豆 さつまいも わかめ 豆腐 みそ かつおぶしのり 牛乳 (鮭)	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 キャベツ みかん缶 りんご缶 えのきだけ 長ねぎ	747 kcal 30.4 g 21.1 g 3.0 g	
2	木	ごはん 牛乳	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	鶏肉の 塩こうじ焼き	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 米	太刀魚 鶏肉 ひじき 豚肉 油揚げ 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ 切り干し大根 小松菜 ごぼう 大根 しらたき	834 kcal 31.1 g 29.6 g 2.5 g	小麦
3	金	ごはん 牛乳	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	 豚カツ	油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 米 (パン粉)	豚肉 牛肉 チーズ ベーコン ひじき 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトレーズン 枝豆 きゅうり セロリ キャベツ	775 kcal 31.4 g 26.0 g 2.9 g	小麦 乳
6	月	ごはん 牛乳	●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		片栗粉 油 砂糖 ごま油 米	鶏肉 昆布 かつおぶし ちりめんじゃこ 鶏卵 牛乳	レモン キャベツ にんじん きゅうり コーン 長ねぎ 小松菜 たまねぎ	820 kcal 30.8 g 27.1 g 2.0 g	卵
7	火	ごはん 牛乳	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	 牛肉の しぐれ煮	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも ビーフン 米	いわし 豚肉 えび 牛乳 (牛肉)	キャベツ もやし にんじん ピーマン しょうが 長ねぎ 小松菜 たまねぎ なら (ごぼう)	832 kcal 35.4 g 23.1 g 2.6 g	えび 小麦
8	水	ロール パン 牛乳	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	モウカサメの 揚げ煮	油 ハヤシルー 砂糖 マカロニ オリーブオイル じゃがいも パン (片栗粉)	ハンバーグ ベーコン 牛乳 (モウカサメ)	たまねぎ マッシュルーム しめじ さやいんげん ブルー セロリ にんじん ズッキーニ (しょうが)	802 kcal 33.7 g 32.1 g 3.5 g	小麦 乳
9	木	ごはん 牛乳	ブルコギ ●もやしのナムル 黒ごまだんご 冷凍みかん	ヤンニョム チキン	ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 だんご 米 (小麦粉 油)	豚肉 鶏肉 牛乳 (みそ)	にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ 白菜 しめじ えのきだけ なら もやし 小松菜 冷凍みかん	837 kcal 32.0 g 26.6 g 1.6 g	大盛のみ: 小麦
10	金	ごはん 牛乳	そぼろごはん ●野菜の辛子じょうゆあえ ●揚げしゅうまい みそ汁	いかの 天ぷら	油 砂糖 片栗粉 米 (小麦粉)	鶏肉 鶏卵 しゅうまい あさり 油揚げ みそ 牛乳 (いか)	たまねぎ しょうが 小松菜 にんじん キャベツ えのきだけ	877 kcal 39.9 g 33.3 g 3.1 g	小麦 卵
13	月	ごはん 牛乳	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	鶏肉の 香味焼き	油 片栗粉 砂糖 米	豚肉 ミートボール わかめ 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ しめじ キャベツ 小松菜 赤パプリカ きゅうり にんじん 大根 しょうが (にんにく)	801 kcal 34.4 g 27.3 g 2.9 g	
14	火	ごはん 牛乳	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	スパイシー シュリンプ	マヨネーズ 砂糖 アーモンド ごま油 春雨 ごま 片栗粉 米 (小麦粉 油)	白糸鱈 みそ 豚肉 鶏卵 牛乳 (えび)	えのきだけ 長ねぎ キャベツ 小松菜 かぼちゃ 枝豆 たまねぎ きくらげ なら 赤パプリカ にんじん	752 kcal 31.0 g 22.8 g 2.3 g	卵 大盛のみ: えび 小麦
15	水	ごはん 牛乳	●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 ●コーンウィンナー炒め ミネストローネ	フライド チキン 普通 2個 大盛 3個	小麦粉 片栗粉 油 スパゲッティ 砂糖 じゃがいも 米	鶏肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり コーン 小松菜 にんにく セロリ たまねぎ トマト かぼちゃ	886 kcal 33.1 g 33.5 g 2.4 g	小麦
16	木	ごはん 牛乳	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	チーズ ハンバーグ	油 ごま油 砂糖 カレールー 小麦粉 米	豚肉 しらす チーズ 牛乳 (ハンバーグ)	たまねぎ にんじん ズッキーニ さやいんげん なす ピーマン 長ねぎ 小松菜 キャベツ パイン缶 寒天 しょうが にんにく	829 kcal 29.6 g 27.4 g 3.2 g	小麦 乳
17	金	ソフト めん 牛乳	春巻 揚げぎょうざ ●磯辺ポテト ラーパーツァイ ●スタミナきゅうり ジャージャーめん	チンジャオ ロースー	春巻 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 ソフトめん	ぎょうざ あおさ 豚肉 大豆 みそ 牛乳	白菜 にんじん しょうが にんにく きゅうり 長ねぎ (たまねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ)	860 kcal 37.8 g 24.8 g 3.4 g	小麦

夏休み明けの中学校給食は、9月1日(火)から始まります。

# 夏を元気に過ごすには

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちていたりしませんか？

夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。

夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

## 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

## 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

## こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

## 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



## 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

## 夏の食べものことわざクイズ

○に夏のたべものを入れて、ことわざを完成させましょう！

### Q1 塗り箸で〇〇〇〇を食う

塗り箸ですべて食べにくいという意味で、やりにくいものごとのたとえ

### Q2 親の意見と〇〇の花は千に一つも<sup>あだ</sup>仇はない

〇〇の花が咲くとしっかりと実がなるので無駄がない。それと同じように、親の意見も無駄がないから心に留めておこう、という意味

A1.「そうめん」 A2.「なす」

\* 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の確認
- ②給食の予約方法や予約内容の確認
- ③スクールランチシステムの操作の仕方
- ④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・かき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。
- ・食材名の「片栗粉」の原材料はじゃがいもでんぷんです。

令和8年6月発行 藤沢市教育委員会 学校給食課