



藤沢市中学校給食

9月の献立表



藤沢市教育委員会 学校給食課



<おかずの大盛について>

大盛増量: 大盛を注文した場合、下線が引いて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、増える献立名です。

<アレルギーについて>

- ・特定原材料7品目(エビ・カニ・小麦・そば・卵・乳・落花生)の表示をしています。
- ・「小麦」について、小麦粉製品を使用している場合は「〇小麦」と表示しています。しょうゆのみ使用の場合は、「小麦」と表示しています。
- ・アレルギー詳細(加工品・同一製造ラインでの混入が考えられるもの等)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。
- ・アレルギーページまたは各学校の掲示物をご確認ください。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。

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)	一口メモ
			大盛増量: 下線が引いてあるおかず	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	チキンカツマトソース チンジャオロース みそ汁	じゃがバタコーン きゅうりのかおつづけ	精白米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも バター でんぷん ごま油 白いりごま	鶏肉 鶏卵 プレスハム 牛肉 赤みそ 白みそ 牛乳	ホールトマト トマトビュレ にんじん とうもろこし にんにく しょうが たけのこ ピーマン きゅうり たまねぎ キャベツ えのきだけ	858 kcal 30.7 g 28.4 g 3.2 g	〇小麦 卵 乳	チンジャオロース には牛肉を 使います
3	火	ごはん 牛乳	太刀魚の和風ドレッシングかけ マカロニソテー 五目野菜炒め 油揚げ煮 みそ汁	鶏肉の 香味焼き	精白米 小麦粉 でんぷん 砂糖 油 マカロニ ごま油 白いりごま	太刀魚 豚肉 むきえび 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳(鶏肉)	たまねぎ さやいんげん 小松菜 ヤングコーン しめじ にんじん えのきだけ (にんにく しょうが)	898 kcal 34.7 g 34.1 g 3.0 g	〇小麦 えび	油揚げ煮 前日から、味と量を 改良しました
4	水	ごはん 牛乳	フライドチキン キャベツのペペロンチーノ ジャーマンポテト ジュリアンスープ 青菜とじゃこの炒めもの	ミートボールの ケチャップあえ	精白米 でんぷん 小麦粉 油 じゃがいも バター 砂糖 スパゲティ 生クリーム ごま油	鶏肉 ベーコン ウインナー ちりめんじゃこ 牛乳 (ミートボール)	にんにく キャベツ にんじん パセリ たまねぎ 小松菜 長ねぎ 白菜	976 kcal 35.1 g 38.1 g 2.8 g	〇小麦 乳 えび・かに	ちりめんじゃこ えび、カニの稚魚が 混入している場合が あります
5	木	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 切干大根のごまあえ コーンウインナー 蒸ししゅうまい みそ汁		精白米 白すりごま 砂糖 油	鮭 ウインナー しゅうまい 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	にんじん 切干大根 小松菜 とうもろこし グリンピース 大根 長ねぎ	773 kcal 33.1 g 23.2 g 3.3 g	〇小麦	給食のハムやウイン ナー、ベーコンは発 色剤を含みません
6	金	ごはん 牛乳	チャプチェ カレーポテト 鶏肉と大豆のうま煮 ひじきのスープ		精白米 ごま油 油 バター 砂糖 白いりごま じゃがいも でんぷん	豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳	にんじん もやし ピーマン 赤ピーマン しらたき たまねぎ 小松菜 しょうが	822 kcal 35.3 g 26.0 g 2.5 g	小麦 卵	背すじを伸ばして 姿勢をよくして食 事をしよう
9	月	ごはん 牛乳	ハンバーグデミグラスソース 蒸しじゃがいも ツナと野菜の炒めもの ちくわの磯辺揚げ 冷凍みかん	メルルーサ の たつた揚げ	精白米 油 ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 (でんぷん)	ハンバーグ ツナ ちくわ 青のり粉 牛乳 (メルルーサ)	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ ピーマン 赤ピーマン みかん (しょうが)	860 kcal 32.0 g 24.4 g 2.9 g	〇小麦	今年最後の 冷凍みかん おかわりは ありません
10	火	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが焼き キャベツのソテー 小松菜そばろ 大豆のカレー煮 白菜スープ		精白米 でんぷん 油 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	しょうが キャベツ 赤ピーマン 小松菜 にんじん さやいんげん たまねぎ 白菜	813 kcal 33.5 g 27.2 g 2.9 g	小麦	朝ごはんを食べて 3つのめざまし スイッチを入れよ う!
11	水	ごはん 牛乳	シーフードカレー 野菜のマヨネーズ焼き りんご缶	豚カツ	精白米 油 でんぷん カレールウ 小麦粉 砂糖 マヨネーズ じゃがいも (パン粉)	鶏肉 むきえび いか チーズ プレスハム 牛乳 (豚肉 鶏卵)	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん にんにく 小松菜 りんご缶	861 kcal 30.0 g 24.5 g 3.5 g	〇小麦 乳 えび 卵	脳! 体! おなかすつきり!
12	木	ごはん 牛乳	あじフライ メルルーサフライ スパゲティソテー しゃきしゃきそばろ カラフルソテー みそ汁	さつまいも の 天ぷら	精白米 小麦粉 パン粉 油 バター スパゲティ 砂糖 でんぷん(さつまいも)	あじ メルルーサ 鶏肉 プレスハム 大豆 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	ピーマン にんじん たまねぎ 切干大根 小松菜 キャベツ 赤ピーマン さやいんげん 長ねぎ	868 kcal 36.7 g 22.5 g 3.7 g	〇小麦 乳	ピーマン ビタミンCや カロテンがたっぷり! 赤ピーマンは甘いので お勧めです
13	金	ごはん カレー ふりかけ 牛乳	十五夜 うずら卵と野菜の五目煮 ひじきポテト みたらし団子 豆腐汁		精白米 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも バター だんご 白いりごま	豚肉 うずら卵 ひじき 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ ヤングコーン 小松菜 キャベツ 長ねぎ グリンピース 白菜 にんにく しょうが	873 kcal 30.9 g 25.5 g 3.3 g	えび・かに 卵 乳 小麦	ちりめんじゃこ えび、カニの稚魚が 混入している場合が あります
17	火	ごはん 牛乳	豚丼 カレー肉じゃが 青菜とコーンのソテー わかめと大根のスープ		精白米 砂糖 でんぷん じゃがいも 油 白いりごま	豚肉 わかめ ベーコン 牛乳	たまねぎ 長ねぎ えのきだけ しらたき 小松菜 にんじん とうもろこし 大根 しょうが グリンピース	782 kcal 28.8 g 22.7 g 2.8 g	小麦	野菜の重さ にんじん1本約200g ピーマン1個約40g きゅうり1本約100g
18	水	ごはん 牛乳	さんまのかば焼き 牛肉と青菜のソテー マーボーなす ひじきとツナの炒めもの かきたまスープ	照り焼き ハンバーグ	精白米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま油 白いりごま	さんま 牛肉 豚肉 ひじき ツナ 鶏卵 赤みそ 牛乳 (ハンバーグ)	小松菜 もやし にんにく しょうが 長ねぎ なす さやいんげん 赤ピーマン たまねぎ にんじん	889 kcal 33.0 g 34.7 g 3.0 g	〇小麦 卵	水分がほとんどで すが、あぶらで揚げること で食べやすくなります
19	木	ソフトめん 牛乳	ソフトめんカレーなんぼん 揚げ餃子 揚げしゅうまい 肉野菜炒め コーンとじゃがいものソテー もも缶ミックス	鶏肉の レモン焼き	ソフトめん 油 じゃがいも でんぷん 砂糖	餃子 しゅうまい 豚肉 プレスハム 牛乳 (鶏肉)	にんじん キャベツ もやし さやいんげん とうもろこし パセリ たまねぎ 小松菜 黄桃缶 白桃缶 (レモン果汁)	813 kcal 32.1 g 21.8 g 3.6 g	〇小麦	給食の味はいかが ですか。 味には、人それぞれ の好みがありますが、 「おいしい」と思 える給食が 作れるようにしたい です。 「おいしい」って楽しく 食べられる魔法の 言葉ですね。たくさ ん言ってもらえるよう にがんばっています
20	金	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ甘酢味 磯辺ポテト 大根の煮つけ にんじんしりしり わかめスープ	メルルーサの オーロソース	精白米 でんぷん 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 (マヨネーズ)	鶏肉 青のり粉 豚肉 ツな わかめ 牛乳 (メルルーサ)	しょうが にんにく 大根 にんじん 小松菜 枝豆 たまねぎ えのきだけ 長ねぎ	874 kcal 34.9 g 24.8 g 3.2 g	小麦 大盛:卵	
24	火	カレーピラフ 牛乳	カレーピラフのクリームソースかけ 揚げじゃがいものそばろ煮 キャベツとハムのソテー	ウインナー の カレー揚げ	精白米 ホワイトルウ じゃがいも 油 砂糖 でんぷん バター (小麦粉)	鶏肉 むきえび 豚肉 プレスハム 牛乳 (ウインナー)	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース こんにゃく 小松菜	869 kcal 34.0 g 29.1 g 3.0 g	〇小麦 乳 えび	
25	水	ごはん 牛乳	ささかまぼこの二色揚げ 小松菜炒め ハッシュドビーフポテト 油揚げともやしの炒めもの みそ汁	ハムカツ	精白米 小麦粉 でんぷん じゃがいも 油 (パン粉)	ささかまぼこ 青のり粉 牛肉 プレスハム わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳 (鶏卵)	小松菜 にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトビュレ もやし えのきだけ ました	822 kcal 27.3 g 25.7 g 3.0 g	〇小麦 大盛:卵	ハッシュドビーフ 今回は札幌市の学 校給食をアレンジし ました
26	木	ごはん 牛乳	豚肉のケチャップ煮 蒸しじゃがいも さつま揚げの煮つけ ひじきの洋風煮 みそ汁		精白米 油 でんぷん じゃがいも 砂糖	豚肉 さつま揚げ ベーコン ひじき 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	たまねぎ トマトビュレ しょうが さやいんげん にんじん 長ねぎ とうもろこし グリンピース	809 kcal 35.7 g 20.7 g 3.3 g	小麦	春と秋が旬、ビタミン Cを多く含む キタアカリ・デジマ などの種類がある
27	金	サンドパン 牛乳	フィッシュフライ(メルルーサ) 野菜炒め チキンマト煮 アップルシナモン コーンスープ	豚肉の 照り焼き	パン 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 バター グラニュー糖 (砂糖)	メルルーサ 鶏肉 鶏卵 牛乳 (豚肉)	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 もやし ホールトマト たまねぎ とうもろこし りんご缶 (ピーマン)	784 kcal 33.2 g 30.3 g 3.9 g	〇小麦 乳 卵	フィッシュフライを パンにはさんで食べ ましょう
30	月	ごはん 牛乳	タンダーリーチキン キャベツとウインナーのソテー 生揚げの煮つけ みかん缶&寒天缶 みそ汁	あじの てんぷら	精白米 油 砂糖 (小麦粉 でんぷん)	鶏肉 ヨーグルト 生揚げ ウインナー 豆腐 寒天缶 赤みそ 白みそ 牛乳 (あじ)	キャベツ 赤ピーマン にんじん 大根 さやいんげん たまねぎ えのきだけ にんにく みかん缶 しょうが	886 kcal 42.1 g 31.7 g 3.1 g	小麦 乳 大盛:〇小麦	タンダーリーチキン ヨーグルト、ケチャ ップ、カレー粉、にんに く、しょうがで漬け込 みます



＊給食だより＊



令和元年 7月発行
藤沢市教育委員会
学校給食課

7月22日から、夏休みになります。部活動やサークルなど夏休みも忙しい日々となることが多いですね。そんな楽しい夏休みに、ぜひ気をつけてほしいことの中から、2つお知らせします。

その1

焼き肉注意報！



これから野外でバーベキューを楽しむことも多くなります。この時期、肉の生食や生焼けによる食中毒事故が起きやすくなります。安全で楽しく焼き肉料理を楽しむためのポイントを紹介いたします。

「新鮮だから生でも安全」は間違い



肉についた食中毒菌は少量でも食中毒を引き起こします。たとえ鮮度がよくても、菌が付着した肉を生や半生で食べると食中毒の危険が高まります。

じかばしで生肉をとらない



焼き肉では、食事に使うのはそのまま生肉をとって焼いてはいけません。必ず別のはしやトングを用意しましょう。また野菜などと肉の血は分けて準備しましょう。

十分に火を通そう



肉につく食中毒菌は熱に弱く、十分に火を通すことで死滅します。目安は中の色が完全に変わるまで。ちなみに学校給食では加熱する食品について、常に温度計で確認しています。

調理前後の手洗いと調理器具の衛生



調理前はもちろん、生肉をさわった後は必ずよく手洗いを、ほかの調理にたりかかります。まな板や包丁は、できれば肉用と野菜用とに分けて使いましょう。

その2

水分補給を忘れないで！

人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとしています。汗には水分のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。ですから、たくさんの汗をかけば、これらの成分も失われていきます。人間の体は約60～70%が水分といわれていて、1日の水分摂取量と排せつ量のバランスがとれるように調整されています。汗をたくさんかくことにより、体内の水分量が不足すると、脱水症状や体温調整ができずに体温上昇によって熱中症を引き起こすこととなります。

●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。



●ジュースはNG！

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。



●無理は禁物！

涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んでね。



中学校給食が特集されます！

藤沢市広報番組「カラフルアジサワ・ふじさわ情報ナビ」

特別番組「おいしく！楽しく！元気になれる！～中学校デリバリー給食～」

放映日 2019年7月29日(月)～2019年8月4日(日)(9:00・12:00・20:00・23:30)

ジェイコム湘南(ケーブルテレビ)コミュニティーチャンネル 11ch

★本年10月に全校実施が予定されている中学校給食の“今”をお知らせする内容になっています。すでに実施している中学校のみならずにもぜひご覧いただき、中学校給食の魅力を知っていただければと思います。



給食の申し込みに関しての大切なお知らせがあります

【給食予約システムのサービス停止のお知らせ】

給食予約システムのセキュリティーの向上のため、下記の日程で給食予約システムが停止します。
メンテナンス実施日時 2019年7月29日(月) 0:00～12:00
*メンテナンス中は給食予約システムが利用できませんのでご注意ください。

【後期分の払込用紙配布のお知らせ】

後期分の払込用紙を9月上旬に配布します。(利用登録者のみ) 学校を通じてお渡ししますので、ご確認ください。
*払込用紙は年2回(9月・2月)に配布しています。

締切日が通常と異なります。
ご注意ください。

9月分給食のマークシート予約は 7月16日(火)までです。お早めにお申し込みください。
不明な点は藤沢市教育委員会学校給食課(0466-50-8247直通)へお問い合わせください。

★お知らせ★

藤沢市教育委員会では、小学校で給食づくりをする給食調理員を募集しています。週2～3回勤務、夏休みなど学校がお休みのときはお休みのお仕事です。関心のある方は、学校給食課まで(TEL 50-8247)