

藤沢市中学校給食

1月の献立表

令和4年12月発行

藤沢市教育委員会 学校給食課

年始の予約は、通常の締切日と異なりますのでご注意ください！

【2023年1月10日(火)～1月13日(金)までの予約締切】

●PC・スマートフォンでの予約の場合 ⇒**12月15日(木)午後1時締切**

【ご注意】予約締切の時点で残高不足の場合、予約はキャンセルとなります。

入金状況を早めにご確認の上、払込用紙の場合は12月14日(火)までにご入金ください。

※1月16日(月)からの予約締切は、通常通り6平日前です。



| 日 | 曜日 | 主食 牛乳 | おかず | アンダーラインの料理は、アンケートより好きな料理上位のものです！ | 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 除去 | |
|----|----|-------------|--|----------------------------------|-------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------|
| | | | | 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 | | | | |
| 10 | 火 | ごはん 牛乳 | ハヤシライス ツナと野菜の炒めもの ●フルーツあえ(パイン&みかん缶) | デザート:1位 | 豚カツ | 油 じゃがいも ハヤシルウ 小麦粉 米 (パン粉) | 豚肉 ツナ チーズ 牛乳 | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ ピーマン 赤ピーマン パイン缶 みかん缶 しょうが にんにく トマト | 930 kcal 32.8 g 28.5 g 3.4 g | 小麦乳 大盛のみ: ○小麦 |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳 | ●すきやき煮 煮びたし あずきもち かきたま汁 | 11日は【焼開き】あずきもちが登場! | | 油 砂糖 だんご 片栗粉 米 | 牛肉 豆腐 しらす 油揚げ 小豆 わかめ 鶏卵 牛乳 | しょうが にんじん たまねぎ しらたき 小松菜 長ねぎ もやし | 881 kcal 32.2 g 23.3 g 2.1 g | 小麦卵 |
| 12 | 木 | ソフトめん 牛乳 | ししゃものフライ こふきいも キャベツのナムル ミートボールの甘酢あん ジャージャーめん | | いかの 天ぷら | 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも ごま油 砂糖 片栗粉 ソフトめん | ししゃも 昆布 ミートボール 豚肉 みそ 牛乳 (いか) | キャベツ にんじん しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ | 970 kcal 43.1 g 32.3 g 3.6 g | ○小麦 |
| 13 | 金 | ごはん 牛乳 | さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 さつまいもとりんごの甘煮 蒸ししょうまい わかめスープ | | あじフライ | 砂糖 ごま ごま油 さつまいも 米 (小麦粉 パン粉 油) | さば しゅうまい わかめ 牛乳 (あじ 鶏卵) | しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 りんご缶 たまねぎ えのきだけ | 934 kcal 36.3 g 27.6 g 2.4 g | ○小麦 大盛のみ: 卵 ○小麦 |
| 16 | 月 | ごはん 牛乳 | 太刀魚のバーベキューソースかけ ゆで野菜 チンジャオロースー しらぬひ缶&寒天 コーンスープ | | ハムカツ | 片栗粉 油 砂糖 米 (小麦粉 パン粉) | 太刀魚 豚肉 鶏卵 牛乳 (ハム) | りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ たけのこ ピーマン 赤ピーマン しらぬひ缶 寒天 コーン | 864 kcal 28.5 g 26.1 g 1.9 g | 小麦卵 大盛のみ: ○小麦 |
| 17 | 火 | ごはん 牛乳 | ●チキンチキンごぼう ひじきポテト キャベツとわかめのごまあえ みそ汁 | | | 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま 米 | 鶏肉 ひじき わかめ ちくわ 油揚げ みそ 牛乳 | しょうが ごぼう にんじん 枝豆 グリンピース キャベツ だいこん えのきだけ 長ねぎ | 886 kcal 32.4 g 24.1 g 3.2 g | 小麦 |
| 18 | 水 | 食パン 牛乳 | メルルーサのチーズ焼き ボイルウインナー きのこのペペロンチーノ かぼちゃの塩バターあえ 小松菜炒め 冬野菜のスープ いちごジャム | | 鶏肉の 香味焼き | 油 スパゲッティ バター 片栗粉 ジャム パン (砂糖) | メルルーサチーズ ウインナー ベーコン 牛乳 (鶏肉) | たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しめじ えのきだけ パセリ かぼちゃ 小松菜 だいこん 白菜 しょうが | 784 kcal 33.3 g 27.8 g 3.8 g | 小麦乳 |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 | ●カミカミビビンバ 野菜の磯香あえ 揚げぎょうざ ビーフンスープ | | | 油 ごま油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま ビーフン 米 | 豚肉 みそ のり ぎょうざ 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 キャベツ もやし たら | 891 kcal 34.5 g 28.3 g 2.8 g | ○小麦 |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 | チキンライス(セルフ) ベイクドポテト 肉野菜炒め ABCスープ | | ハンバーグ デミグラス ソースかけ | 油 小麦粉 じゃがいも バター マカロニ 米 (ハヤシルウ 砂糖) | 鶏肉 豚肉 ウインナー 牛乳 (ハンバーグ) | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし 小松菜 コーン パセリ | 913 kcal 34.1 g 28.3 g 3.4 g | ○小麦乳 |

「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。

「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「○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。
 ・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。
 ・ソフトめんは、そばと共通の設備で製造されています。
 ・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。藤沢市ホームページまたは各学校の掲示物でご確認ください。
 ・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。
 ・食材名の「トマト」はホールトマト(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。

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------|---|-------|---------------------|--|--|---|--|---------------------------|
| 23 | 月 | ごはん 牛乳 | カツカレー ブロッコリーとウインナーのソテー もも缶ミックス | 主菜:1位 | ほたて フライ | 小麦粉 パン粉 油 カレールウ 米 | 豚肉 鶏卵 チーズ 牛乳 (ほたて) | たまねぎ にんじん さやいんげん コーン ブロッコリー 黄桃缶 白桃缶 しょうが にんにく | 868 kcal 29.8 g 21.4 g 3.2 g | ○小麦 卵乳 |
| 24 | 火 | ごはん 牛乳 | ●鶏肉の唐揚げ 青菜とじゃこの炒めもの ミートポテト こんにゃくの土佐煮 春雨スープ ひじきふりかけ | 肉:1位 | | 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま 米 | 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉 かつおぶし ひじき 牛乳 | しょうが 長ねぎ 小松菜 たまねぎ パセリ こんにゃく にんじん 白菜 乾燥赤しそ | 926 kcal 36.0 g 28.8 g 3.3 g | ○小麦 |
| 25 | 水 | ごはん 牛乳 | 照り焼きハンバーグ ツナポテト 白菜のクリームあえ 大豆のカレー煮 ミネストローネ ミニあげパン | | メルルーサ のフライ | 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 生クリーム パン 米 (小麦粉 パン粉) | ハンバーグ ツナ みそ ハム 豚肉 大豆 チーズ 牛乳 (メルルーサ) | たまねぎ グリンピース にんじん さやいんげん 白菜 小松菜 にんにく トマト かぼちゃ | 1100 kcal 39.6 g 39.7 g 3.2 g | ○小麦 卵乳 大盛のみ: ○小麦 |
| 26 | 木 | ごはん 牛乳 | 鮭の塩焼き 野菜のごまあえ しゃきしゃきそばろ ささかまぼこの二色揚げ みそ汁 | 魚:1位 | 鶏天 | 砂糖 ごま 油 片栗粉 小麦粉 米 | 鮭 鶏肉 かまぼこ 青のり 油揚げ みそ わかめ 牛乳 | もやし 小松菜 にんじん たまねぎ 切り干し大根 えのきだけ (にんにくしょうが) | 809 kcal 31.7 g 22.2 g 2.9 g | ○小麦 |
| 27 | 金 | ごはん 牛乳 | タンドリーチキン マッシュポテト 湘南しらすの Pasta 小松菜とウインナーのソテー たまご入り野菜スープ | 副菜:1位 | フライド チキン | 油 じゃがいも バター スパゲッティ 砂糖 片栗粉 米 (小麦粉) | 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ベーコン しらすウインナー 鶏卵 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ 小松菜 キャベツ | 889 kcal 36.4 g 30.5 g 2.9 g | ○小麦 卵乳 |
| 30 | 月 | ごはん 牛乳 | いかフライ 揚げしゅうまい 湘南しらすと青菜の炒めもの 油揚げ煮 ジャーマンポテト おでん | | 鶏肉の 中華だれ | 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 米 (片栗粉) | いか 鶏卵 しゅうまいしらす 油揚げ ベーコン うずら卵 ちくわ 牛乳 (鶏肉) | 長ねぎ にんじん 小松菜 たまねぎ パセリ だいこん こんにゃく (さやいんげん) | 872 kcal 34.4 g 26.4 g 3.0 g | ○小麦 卵乳 |
| 31 | 火 | ごはん 牛乳 | ブルコギ チャプチェ もやしのナムル わかめと大根のスープ | | ホキの ピリ辛 ソースかけ | ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 春雨 米 (小麦粉 油) | 豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳 (ほき) | にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ にら きくらげ 赤ピーマン さやいんげん もやし だいこん しょうが | 822 kcal 33.2 g 23.4 g 2.4 g | 小麦 大盛のみ: ○小麦 |

学校給食週間

皆さんの
好きな料理
特集

副菜:1位

***【給食アンケート】にご協力いただきましてありがとうございます。**

生徒の皆さんの好きな料理のランキング結果です！ 3年生が卒業前の1・2月の給食に取り入れています。

赤字表の本字でアンダーラインが引いてある料理です。まだ食べたことがない生徒さんもぜひ人気料理の日だけでも注文していただけたら嬉しいです。

| 主 食 | | 肉 料 理 | |
|-----------------|-----|-------------|--|
| カレーライス | 1位 | 鶏肉のからあげ | |
| 焼肉丼 | 2位 | 揚げぎょうざ | |
| ソフトめんミートソース | 3位 | チキンチキンごぼう | |
| ソフトめんジャージャーめん | 4位 | チキンみそカツ | |
| パン | 5位 | ハンバーグ | |
| ピビンバ | 6位 | タンドリーチキン | |
| チキンライス | 7位 | しゅうまい | |
| ドライカレー | 8位 | 豚肉のしょうが煮 | |
| ごはん・ふりかけ | 9位 | 鶏肉のアーモンドがらめ | |
| そばろごはん | 10位 | ミートボール | |
| 魚 料 理 | | 汁 物 | |
| 鮭の塩焼き | 1位 | みそ汁 | |
| 鮭のチーズ焼き | 2位 | ABCスープ | |
| メルルーサのチーズ焼き | 3位 | コーンスープ | |
| あじの天ぷら | 4位 | かきたまスープ | |
| さばのヤンニョムカンジャンかけ | 5位 | 春雨スープ | |
| ししゃものフライ | 6位 | わかめスープ | |
| さわらのみそ焼き | 7位 | けんちん汁 | |
| ささかまぼこの二色揚げ | 8位 | ミネストローネ | |
| 太刀魚のバーベキューソースかけ | 9位 | どさんこ汁 | |
| いわしのかば焼き | 10位 | ジュリアンスープ | |
| 副 菜・そ の 他 | | デ ザ ー ト | |
| マッシュポテト | 1位 | フルーツあえ | |
| きゅうりの香りづけ | 2位 | ミニあげパン | |
| 鶏肉と大豆のうま煮 | 3位 | ゼリー | |
| 揚げじゃがいものそばろ煮 | 4位 | 冷凍みかん | |
| ミートポテト | 5位 | プリン | |
| ツナポテト | 6位 | 大学いも | |
| うずら卵と野菜の五目煮 | 7位 | みたらしだんご | |
| 野菜炒め | 8位 | ヨーグルト | |
| さつまいもとりんごの甘煮 | 9位 | 黒ごまだんご | |
| チンジャオロースー | 10位 | あずきもち | |

お弁当のおかず
にも、いかがで
しょうか☆

チキンチキンごぼう (4人分)

| | | |
|-------|----------|---------------------------------|
| 鶏もも肉 | 280g | ①ごぼう…2cmの乱切り |
| しょうが | 少々 | にんじん…5mm厚のいちょう切り |
| ★しょうゆ | 小さじ1強 | しょうが…すりおろす |
| ★みりん | 小さじ1強 | 鶏もも肉…3cm角切り |
| ★酒 | 小さじ1 | ②ごぼうはさつとゆでて水気をふき取り、 油で素揚げする。 |
| 片栗粉 | 大さじ4 | |
| 揚げ油 | 適量 | ③鶏もも肉をしょうがと★の調味料に |
| ごぼう | 150g | つけ込み、片栗粉をまぶして油で揚げ |
| にんじん | 45g | る。 |
| 枝豆 | 30粒程度 | ④にんじん、枝豆はゆでる。 |
| ☆しょうゆ | 大さじ1と1/3 | ⑤☆の調味料と水20mlを合わせて加熱 |
| ☆さとう | 大さじ1と1/2 | する。そこに鶏肉・ごぼう・にんじん・ |
| ☆みりん | 大さじ1弱 | 枝豆を加えて混ぜ合わせる。 |
| ☆酒 | 大さじ1弱 | |
| | | 作り方の動画は こちらから→ |



*** 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/>

