



藤沢市中学校給食

2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

寒い時期にも、水分補給が大切です！
 寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？
 冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどがかわいてなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

今月も1月に引き続き、給食アンケートで人気のあった料理を献立に多く取り入れました。

日	曜日	主食	おかず		黄色の食品	赤の食品	緑の食品	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	(エネルギーになる)	(体の組織をつくる)	(体の調子を整える)		
()内の食材は、大盛プラスで使用する食材です									
1	水	カレーピラフ 牛乳	カレーピラフのクリームソースかけ ベイクドポテト 野菜炒め	ハムカツ	油 じゃがいも バター ホワイトルウ 生クリーム 米 (小麦粉 パン粉)	鶏肉 えび ハム 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン 小松菜 キャベツ	882 kcal 33.8 g 28.3 g 2.6 g	えび ○小麦 乳
2	木	ごはん 牛乳	鶏肉のはちみつしょうが焼き 小松菜炒め スパゲッティミートソース キャベツとわかめのごまあえ コーンスープ 汁:3位	鶏肉の 香草焼き	はちみつ 片栗粉 油 スパゲッティ 砂糖 小麦粉 ごま 米 (オリーブオイル)	鶏肉 豚肉 わかめ ちくわ 鶏卵 牛乳	しょうが たまねぎ 小松菜 にんじん トマト キャベツ コーン	911 kcal 36.2 g 26.5 g 2.9 g	○小麦 卵
3	金	ごはん 牛乳	いわしのかば焼き 野菜の辛子しょうゆあえ 豚肉のしょうが煮 炒り大豆 吉野汁 節分	鶏肉の 唐揚げ	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 米	いわし 豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	もやし にんじん キャベツ しょうが たまねぎ さやいんげん たけのこ 長ねぎ 小松菜	927 kcal 41.2 g 28.6 g 2.8 g	○小麦
6	月	ごはん 牛乳	●フライドチキン キャベツのナムル 切干大根の煮つけ かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) 春雨スープ 小松菜ふりかけ 汁:5位	フライドチキン 普通 2個 大盛 3個 大きめサイズです	小麦粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖 バター アーモンド 春雨 ごま 米	鶏肉 昆布 さつまあげ ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	キャベツ 切り干し大根 にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ 白菜 小松菜	989 kcal 35.7 g 35.8 g 3.2 g	○小麦 乳
7	火	ごはん 牛乳	天ぷら(きす・さつまいも・桜えびと春菊のかき揚げ) しらたきの炒めもの 煮びたし 豚汁 肉:2位	鶏天	小麦粉 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま油 米	きす 鶏卵 桜えび 豚肉 油揚げ かつおぶし みそ 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ 春菊 にんにく しらたき 赤ピーマン さやいんげん にんじん 白菜 ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ(しょうが)	854 kcal 29.4 g 24.4 g 2.6 g	えび ○小麦 卵
8	水	ごはん 牛乳	●焼肉丼 じゃがいものきんぴら フルーツあえ(みかん&パイナップル) わかめと大根のスープ 肉:2位		油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 じゃがいも 米	豚肉 みそ わかめ 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご ビーマン 赤ピーマン パイン缶 みかん缶 だいこん	863 kcal 32.0 g 23.3 g 2.9 g	小麦
9	木	ごはん 牛乳	さばのみそ焼き 磯辺ポテト 鶏肉と大豆のうま煮 切干大根とひじきのごまあえ のっぺい汁	おろし ハンバーグ	砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま 米	さば みそ 青のり 鶏肉 大豆 ひじき 油あげ 牛乳 (ハンバーグ)	しょうが 長ねぎ 切り干し大根 にんじん 小松菜 たけのこ こんにゃく (グリーンピース だいこん)	951 kcal 42.3 g 30.4 g 3.2 g	小麦
10	金	ごはん 牛乳	ドライカレー 湘南しらすのパスタ キャベツのソテー 冬野菜のスープ 新 ももゼリー デザート:3位	タンドリー チキン	油 小麦粉 スパゲッティ 片栗粉 桃ゼリー 米	豚肉 牛肉 大豆 チーズ ベーコン しらす ハム 牛乳 (鶏肉 ヨーグルト)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト レーズン パセリ キャベツ さやいんげん だいこん 白菜	874 kcal 34.3 g 25.5 g 2.8 g	○小麦 乳

2月3日は「節分」



給食では炒り大豆(小袋入り)と
 いわしのかば焼きを
 提供する予定
 です。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食へ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

3年生の皆様へ～ご注意ください～

3年生は、卒業に合わせてチャージ残高の精算返金を行います。それに伴い、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通りとなりますので、ご承知おきください。

予約締切 → 2月9日(木)13時 払込用紙での支払期限 → 2月7日(火)

期間:2月20日(月)から3月7日(火)までの予約分

※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。余裕を持った入金及び予約をお願いいたします。

13	月	もち米入りごはん牛乳	菜飯(ツァイファン:中華風小松菜おこわ) ラーパーツァイ 揚げぎょうざ ビーフンスープ 肉:2位 ごはんと具を自分で混ぜてね!	あじフライ	ごま油 片栗粉 砂糖 油 ビーフン 米 もち米 (小麦粉 パン粉)	豚肉 ぎょうざ 牛乳 (あじ)	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 白菜 しょうが たまねぎ にはら	790 kcal 31.2 g 21.3 g 2.9 g	○小麦
14	火	ごはん牛乳	●チキンみそカツ ゆで野菜 ひじきポテト えびと小松菜の塩炒め かきたま汁 肉:4位		小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉 米	鶏肉 鶏卵 みそ ひじき えび わかめ 牛乳	キャベツ にんじん 枝豆 しょうが 長ねぎ 小松菜 たまねぎ	946 kcal 38.6 g 29.2 g 3.1 g	えび ○小麦 卵
15	水	ごはん牛乳	新 モウカサメのステーキ マカロニソテー 白菜のクリーム煮 ミートボールのケチャップあえ わかめのスープ 汁:6位	牛すき煮	はちみつ 砂糖 バター 片栗粉 油 マカロニ 生クリーム 米	モウカサメ ベーコン ハム ミートボール わかめ 牛乳 (牛肉)	にんにく さやいんげん にんじん 白菜 小松菜 しょうが たまねぎ えのきだけ (しらたき)	818 kcal 36.2 g 21.5 g 3.3 g	○小麦 乳
16	木	ごはん牛乳	筑前煮 かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜の磯香あえ おでん 肉:5位	さばの塩焼き	油 砂糖 片栗粉 ごま油 米	鶏肉 大豆 さつまいものり うずら卵 ちくわ 牛乳 (さば)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん かぼちゃ 小松菜 もやし キャベツ だいこん	786 kcal 30.0 g 21.1 g 2.7 g	小麦 卵
17	金	ごはん牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ マッシュポテト ツナと野菜の炒めもの フルーツあえ(黄桃&りんご缶) ABCスープ カレーふりかけ 汁:2位	ほたてフライ	油 ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも バター マカロニ ごま米 (小麦粉 パン粉)	ハンバーグ ツナ ウィンナー ちりめんじゃこ 牛乳 (ほたて)	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん キャベツ ピーマン 赤ピーマン 黄桃缶 りんご缶 コーン パセリ にんにく	932 kcal 33.0 g 26.6 g 3.0 g	○小麦 乳
20	月	ごはん牛乳	鮭のチーズ焼き 青菜とコーンのソテー ジャーマンポテト 揚げしゅうまい 白菜スープ ひじきふりかけ 肉:7位	フライドチキン	油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま 米 (小麦粉)	鮭 チーズ ベーコン しゅうまい ひじき 牛乳 (鶏肉)	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ 小松菜 コーン 白菜 乾燥赤しそ	829 kcal 36.4 g 24.1 g 2.8 g	○小麦 乳
21	火	ごはん牛乳	●鶏肉の唐揚げ カレーポテト しゃきしゃきそぼろ 煮豆 沢煮わん 肉:1位 からあげ 普通 2個 大盛 3個		片栗粉 小麦粉 油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 米	鶏肉 ベーコン 金時豆 豚肉 油揚げ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 切り干し大根 小松菜 ごぼう だいこん しらたき	996 kcal 37.1 g 31.8 g 3.0 g	○小麦
22	水	コッペパン牛乳	いかフライ ポイルウィンナー ゆで野菜 小松菜のペペロンチーノ にんじんしりしり かぼちゃのポターージュ 主食:10位	ハンバーグカレーソース	小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ 砂糖 ごま油 ホワイトルウ 生クリーム パン (カレールウ はちみつ)	ウィンナー いか ベーコン ツナ 牛乳 (ハンバーグ)	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 枝豆 かぼちゃ パセリ (グリーンピース)	859 kcal 36.8 g 32.6 g 3.9 g	○小麦 乳
24	金	ごはん牛乳	そぼろごはん(セルフ) 青菜と油揚げの煮びたし ホキの揚げ煮 みそ汁 ごはんに炒り卵と鶏そぼろを自分でのせてね	鶏肉の香味焼き	油 砂糖 片栗粉 米	鶏肉 鶏卵 油揚げ かつおぶし ほき わかめ みそ 牛乳	たまねぎ しょうが グリーンピース 小松菜 にんじん だいこん えのきだけ (にんにく)	892 kcal 43.9 g 26.5 g 3.3 g	小麦 卵
27	月	ごはん牛乳	三浦産大根カレー 県産ブロッコリーとウィンナーのソテー りんご缶 かながわランチ	豚カツ	油 カレールウ 小麦粉 米 (パン粉)	鶏肉 ウィンナー チーズ 牛乳 (豚肉)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん コーン ブロッコリー りんご缶	931 kcal 31.4 g 30.6 g 3.4 g	○小麦 乳
28	火	ごはん牛乳	●鶏肉のアーモンドがらめ もやしのソテー ツナポテト わかめと青菜の辛子しょうゆあえ たまご入り野菜スープ 肉:9位		片栗粉 油 砂糖 アーモンド じゃがいも マヨネーズ 米	鶏肉 ベーコン ツナ みそ わかめ 鶏卵 牛乳	しょうが もやし にんじん ピーマン 赤ピーマン グリーンピース 小松菜 たまねぎ キャベツ	948 kcal 35.4 g 36.4 g 2.5 g	小麦 卵

〈おかずの天盛について〉

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。

* 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)