令和5年 3月

藤沢市中学校給食 献立表

中学校給食に キュンと 藤沢 するまち。

3月6日は

人気メニューの「チキンチキンごぼう」と巣立つの意味で「すだちゼリー」を提供する予定です。

おかずの大盛について

＋ 大盛あり ＋ マークの日

下線を引いてあるおかずが増えます。

＋ 大盛プラス ＋ マークの日

おかずの大盛を注文した場合のみ増える献立名をのせています。

1 水

- **メルルーサの竜田揚げ**
- 青菜とハムの炒めもの
- 油揚げ煮
- 黒ごまだんご
- 豚汁
- ごはん
- 牛乳

＋ 大盛あり ＋
＋ 大盛プラス ＋
- 豚肉のしょうが焼き

アレルゲン 小麦、乳

2 木

- **ハンバーグトマトソース**
- カレーマカロニ
- ツナポテト
- 白菜のクリームあえ
- コーンスープ
- 小松菜ふりかけ
- ごはん　・牛乳

＋ 大盛プラス ＋
- ほたての磯辺揚げ

アレルゲン 小麦、卵、乳

ひなまつり 3 金

- **鰆のみそ焼き**
- 野菜のごまあえ
- 桜えびと春菊のかき揚げ
- もも缶ミックス
- すまし汁
- ごはん
- 牛乳

＋ 大盛あり ＋
＋ 大盛プラス ＋
- あじフライ

アレルゲン えび、小麦、乳

6 月

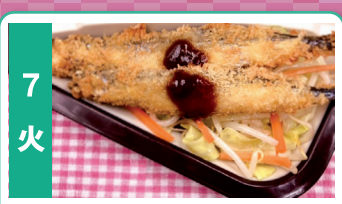
- **チキンチキンごぼう**
- 磯辺ポテト
- キャベツのナムル
- 白菜スープ
- すだちゼリー
- ごはん
- 牛乳

祝卒業

＋ 大盛あり ＋

アレルゲン 小麦、乳

7 火



- **ししゃものフライ**
- 野菜炒め
- チンジャオロースー
- えびのチリソース
- かきたま汁
- ごはん
- 牛乳

＋ 大盛プラス ＋
- 蒸ししゅうまい

アレルゲン えび、小麦、卵、乳

8（水）

卒業式

9 木

- **太刀魚のバーベキューソースかけ**
- ゆで野菜
- 鶏肉と大豆のうま煮
- フルーツあえ（黄桃＆りんご缶）
- ジュリアンスープ
- ごはん
- 牛乳

＋ 大盛プラス ＋
- 鶏肉の香草焼き

アレルゲン 小麦、乳

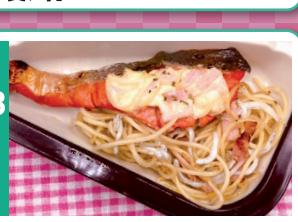
10 金

- **ハヤシライス**
- かぼちゃの塩バターあえ（アーモンド入り）
- キャベツとウインナーのソテー
- ごはん
- 牛乳

＋ 大盛プラス ＋
- ハムカツ

アレルゲン 小麦、乳

13 月



- **鮭のハムマヨ焼き**
- 湘南しらすのパスタ
- 切干大根とひじきのごまあえ
- ミートボールの甘酢あん
- わかめスープ
- ごはん
- 牛乳

＋ 大盛プラス ＋
- 鶏肉の唐揚げ

アレルゲン 小麦、卵、乳

14 火

- **炒り鶏**
- かぼちゃのそぼろあんかけ
- 白菜ちりめん
- みそ汁
- かつお節ふりかけ
- ごはん
- 牛乳

＋ 大盛プラス ＋
- ホキのピリ辛ソースかけ

アレルゲン 小麦、乳

15 水

- **タンドリーチキンサンド（セルフ）**
- マッシュポテト
- スタミナきゅうり
- 小松菜炒め
- 野菜スープ
- サンドパン
- 牛乳

＋ 大盛あり ＋

アレルゲン 小麦、乳

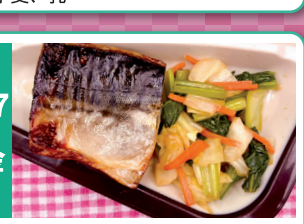
16 木

- **天ぷら（いか・さつまいも・鶏天）**
- 生揚げの煮つけ
- 野菜の磯香あえ
- 沢煮わん
- ごはん
- 牛乳

＋ 大盛プラス ＋
- あじの天ぷら

アレルゲン 小麦、卵、乳

17 金



- **さばの照り焼き**
- 野菜の辛子じょうゆあえ
- 肉じゃが
- 蒸ししゅうまい
- 吉野汁
- ごはん
- 牛乳

＋ 大盛あり ＋
＋ 大盛プラス ＋
- おろしハンバーグ

アレルゲン 小麦、乳

20 月

- **シーフードカレー**
- ツナと野菜の炒めもの
- きゅうりの香りづけ
- ごはん
- 牛乳

＋ 大盛プラス ＋
- 豚カツ

アレルゲン えび、小麦、乳

21（火）

春分の日

22 水

- **ボイルウインナー**
- 野菜炒め
- ベイクドポテト
- フルーツあえ（みかん＆パイン缶）
- ソフトめんミートソース
- 牛乳

＋ 大盛プラス ＋
- いかフライ

アレルゲン 小麦、乳

23 木

- **カミカミビビンバ**
- チャプチェ
- 揚げぎょうざ
- わかめと大根のスープ
- ごはん
- 牛乳

＋ 大盛あり ＋

アレルゲン 小麦、乳

学校給食課栄養士より　中学校の皆さんへ　～今年度も１年間ありがとうございました～

今年度の給食の実施も、残すところあとわずかとなりました。アンケートなどで「小学校のよう給食がいいな。」という声が多く届ています。中学校には給食室がないので全く同じ給食は難しいのですが、小学校の人気料理を中学校でも少しずつ取り入れています。**【チキンライス、菜飯（ツァイファン）、そぼろごはん、カツカレー、ソフトめんミートソース、ミニあげパン】**などなど…これからもお昼の時間を楽しんでもらえるような給食を心がけていきます。まだ中学校給食を食べたことのない生徒の皆さんもぜひ、食べてみたいなと思う献立の日に注文してみていただけたらうれしいです。4月からもまたよろしくお願いします。

藤沢市教育委員会　学校給食課　25-1111　内線 5131