



# 藤沢市中学校給食

## 4月の献立表

令和5年3月発行  
藤沢市教育委員会 学校給食課

### ☆ ご入学・ご進級おめでとうございます ☆

新年度からの昼食はどのような予定ですか？藤沢市の中学校給食は、栄養バランスのいい、おいしい給食をめざしています。小学校で勤務していた栄養士が、旬の食材や地産地消、行事食などを意識しながら、中学生のみなさんが元気な体を作れるような献立を立てています。毎日でも、ご都合やお好みの日に合わせてでも、ぜひご利用いただけたらと思います。

**お知らせ**  
①4月18日(火)の給食予約締切:4月10日(月)の13:00(予約には、事前に入金(クレジットカードまたは払込用紙)が必要です。)  
②コンビニエンスストアにおける取扱手数料改定に伴い、令和5年4月1日以降に発行される払込用紙の当該手数料が改定されます。【改定前:93円→改定後:132円】  
対象になるのは、コンビニ店舗で支払う場合のみです。電子マネー支払いをご利用の際は、払込票に記載の手数料(改定後料金)が発生しますが、差額分39円については返金という形でチャージされます。  
令和5年3月31日までに発行された払込用紙は、「93円」の手数料でご利用いただけます。

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 飲料乳 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					
18	火	ごはん 牛乳	カツカレー 野菜炒め フルーツあえ(みかん&パイン缶)		ほたて フライ	小麦粉 パン粉 油 カレールウ 米	豚肉 チーズ 牛乳 (ほたて)	たまねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 もやし パイン缶 みかん缶 しょうが にんにく	851 kcal 28.8 ㊦ 20.9 ㊦ 3.3 ㊦	○小麦 乳
19	水	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ キャベツのソテー 油揚げ煮 もやしのナムル 若竹汁	からあげ 普通 2個 大盛 3個 	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 米	鶏肉 油揚げ なるとわかめ 牛乳	しょうが キャベツ にんじん にんにくもやし 小松菜 たけのこ	866 kcal 35.0 ㊦ 29.8 ㊦ 2.7 ㊦	○小麦	
20	木	ごはん 牛乳	鯖のみそ焼き 青菜とじゃこの炒めもの しゃきしゃきそぼろ 揚げしゅうまい コーンスープ		あじフライ	砂糖 ごま油 油 片栗粉 米 (小麦粉 パン粉)	さわら みそ ちりめんじゃこ 鶏肉 しゅうまい 鶏卵 牛乳 (あじ)	しょうが 長ねぎ にんじん 小松菜 たまねぎ 切り干し大根 コーン	845 kcal 34.1 ㊦ 24.1 ㊦ 2.6 ㊦	○小麦 卵
21	金	ソフト めん 牛乳	ポイルウインナー マッシュポテト 小松菜ともやし炒め スタミナきゅうり ソフトめんミートソース	藤沢産予定 	タンドリー チキン	油 じゃがいも バター 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 ソフトめん	ウインナー 豚肉 牛乳 (鶏肉 ヨーグルト)	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし にんにく きゅうり キャベツ トマト (しょうが)	817 kcal 32.3 ㊦ 26.1 ㊦ 3.3 ㊦	○小麦 乳
24	月	ごはん 牛乳	そぼろごはん(セルフ) 肉じゃが りんご缶 沢煮わん	ごはん 炒り卵と鶏そぼろ を自分でせてね 	鶏肉の 香味焼き	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米	鶏肉 鶏卵 豚肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ しょうが グリーンピース にんじん こんにやく さやいんげん りんご缶 だいこん しらたき (にんにく)	861 kcal 38.6 ㊦ 24.1 ㊦ 3.1 ㊦	小麦 卵
25	火	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう キャベツとわかめの辛子あえ にんじんしりしり みそ汁		片栗粉 油 砂糖 ごま油 米	鶏肉 わかめ ツナ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 キャベツ もやし ピーマン だいこん えのきだけ 長ねぎ	815 kcal 31.0 ㊦ 22.2 ㊦ 3.0 ㊦	小麦	
26	水	コーン ライス 牛乳	ハンバーグカレーソース こふきいも えびとマカロニのトマト煮 野菜炒め ミニあげパン		いかフライ	油 カレールウ はちみつ じゃがいも マカロニ 片栗粉 パン 砂糖 米(小麦粉 パン粉)	ハンバーグ えび ハム 牛乳 (いか)	にんにく たまねぎ グリーンピース トマト さやいんげん にんじん 小松菜 キャベツ コーン	964 kcal 34.2 ㊦ 28.6 ㊦ 3.1 ㊦	えび ○小麦 乳
27	木	ごはん 牛乳	鮭のムニエルオーロラソース 小松菜のペペロンチーノ ジャーマンポテト ミートボールの甘酢あん たまご入り野菜スープ		フライド チキン	オリーブ油 小麦粉 油 マヨネーズ 片栗粉 スパゲッティ じゃがいも 砂糖 米	鮭 ベーコン ミートボール 鶏卵 牛乳(鶏肉)	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 小松菜 パセリ	863 kcal 35.9 ㊦ 25.7 ㊦ 2.7 ㊦	○小麦 卵
28	金	ごはん 牛乳	●カミカミビビンバ キャベツのナムル 黒ごまだんご わかめと大根のスープ	カミカミビビンバ 大盛は量が 1.4倍です 	油 ごま油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごまだんご 米	豚肉 みそ 昆布 わかめ 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 だいこん	831 kcal 29.7 ㊦ 25.7 ㊦ 2.5 ㊦	○小麦	

#### 〈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〉

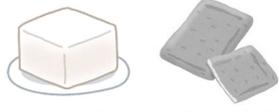
- ・特定原材料7品目(エビ・カニ・小麦・そば・卵・乳・落花生)の表示をしています。
- ・「小麦」について、小麦粉製品を使用している場合は「○小麦」と表示しています。しょうゆのみ使用の場合は、「小麦」と表示しています。
- ・しらす・ちりめんじゃこには、えび・かにの稚魚が混在することがあります。
- ・ソフトめんは、そばと共通の設備で製造されています。
- ・アレルギー詳細については、別に詳細情報の表示された献立表を用意しています。藤沢市ホームページまたは各学校の掲示物でご確認ください。
- ・ご不明な点は教育委員会学校給食課へお問い合わせください。
- ・献立は、物資の都合により変更する場合があります。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。

# 中学校 給食だより



藤沢市中学校給食  
ホームページ

こんにちは。給食の献立を立てている栄養士です。給食に使用している食材についてご紹介します。  
ほとんど全て、できるだけ国産にこだわった小学校の給食と同じ食材を使用しています。揚げぎょうざやカレールウなど一部の食品については、小学校では手作りしていますが、中学校給食では加工食品を使用しています。フライや天ぷらなどは小学校と同様に、衣をつけるところから手作りにしています。

<h3>野菜</h3>  <p>すべて国産を使用しています。 できるだけ藤沢産、神奈川県産を優先して使用しています。 かぼちゃやコーンなどは冷凍食品(国産)を使用することがあります。</p>	<h3>肉(鶏肉・豚肉・牛肉)</h3>  <p>すべて国産を使用しています。 「かながわランチ」では神奈川県産の豚肉を使用することもあります。</p>	<h3>魚</h3>  <p>できるだけ国産、国産が手に入らない場合は外国産を使用しています。 4月に使用する鮭と鯖(さわら)は北海道産の予定です。</p>	<h3>くだもの</h3>  <p>中学校給食では、主に缶詰を使用しています。 4月に使用するりんご缶は山形・青森県産、パイン缶は沖縄県産、みかん缶は長崎・佐賀県産です。 夏は小学校と同じ冷凍みかん、冬は生のみかんを提供します。</p>
<h3>豆腐・油揚げ</h3>  <p>藤沢市内にある豆腐製造業者で作られたものを使用しています。</p>	<h3>こんにゃく・しらたき</h3>  <p>藤沢市内のこんにゃく製造業者で作られたものを使用しています。</p>	<h3>パン</h3>  <p>藤沢市内のパン製造業者で作られたものを使用しています。 小学校と同じものです。 中学校では、個包装で提供されます。</p>	<h3>ソフトめん</h3>  <p>藤沢市内のめん製造業者で作られたものを使用しています。 小学校と同じものです。</p>

## 魚介類・乾物・缶詰などの食材

年に3回(一部の食材は年に1回)、栄養士が味や価格、産地などを比べて、複数の候補の中から使用する食材を選んでいきます。  
2月に、4月から使用する食材を選ぶ会議が行われました。



鮭

くだものの缶詰

5種類のハヤシルライスを作って食べ比べました。カレールウやハヤシルウは、実際に調理・味見をして選びました。

※給食の食材などについて気になることがありましたら、藤沢市教育委員会 学校給食課までお問い合わせください。

\* 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)