



藤沢市中学校給食



3月の献立表

令和6年2月発行

藤沢市教育委員会 学校給食課

3年生の皆様へ～ご注意ください～

卒業式までのご予約・ご入金はお済みですか？

3年生は卒業に合わせてチャージ残高の精算返金を行うため、**2/19(月)～3/11(月)分の予約は、2/8(木)13時締切**です。

通常の予約締切より早まっておりますので、ご注意ください。

※予約締切後、予約の追加・変更・キャンセルはできません。

※予約締切時点でチャージ残高が不足している場合、予約はキャンセルとなります。お早めに残高を確認の上、不足分の入金をお願いします。

※**払込用紙の利用期限は2/6(火)**です。以降は利用できません。※クレジット都度決済は予約締切直前まで可能です。

なお、予約締切時点でチャージ残高が精算返金額となりますので、予約締切後は、欠席(学級閉鎖含む)の場合でも、返金対象とはなりません。

日	曜日	主食 牛乳	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
			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				
1	金	ごはん 牛乳	ホキの畜田揚げ 湘南しらすと小松菜の炒めもの 油揚げ煮 黄桃缶 すまし汁 	鶏肉の 照り焼き	片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま 米	ホキしらす 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳(鶏肉)	しょうが 長ねぎ 小松菜 キャベツ えのきだけ 黄桃缶	769 kcal 31.4 g 21.2 g 2.5 g	○小麦
4	月	ごはん 牛乳	●豚肉のカレー煮 ひじきポテト しらたきの炒めもの みそ汁		油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター ごま油 米	豚肉 ハム ひじき みそ 牛乳	たまねぎ にんじん さやいんげん 枝豆 にんにくしらたき ピーマン キャベツ えのきだけ	774 kcal 34.2 g 25.2 g 3.1 g	小麦 乳
5	火	コーン ライス 牛乳	バンバンシュリンプ(新) &シーフード(マヒマヒとイカ) ●チリコンカーン パイン缶 フォーのスープ(新)  マイアミビーチ メニュー	ポイル ウイナー	小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 フォー ごま油 米	マヒマヒ(シイラ) いか えび 鶏卵 豚肉 金時豆 牛乳 (ウイナー)	にんにく たまねぎ トマト グリンピース パイン缶 にんじん キャベツ コーン	772 kcal 33.4 g 22.9 g 2.6 g	えび ○小麦 卵
6	水	ごはん 牛乳	ハヤシライス 野菜ソテー ジャーマンポテト	ほたて フライ	油 じゃがいも ハヤシルウ 小麦粉 米 (パン粉)	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 (ほたて)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ 小松菜 パセリ しょうが にんにく トマト	832 kcal 32.9 g 28.1 g 3.2 g	○小麦 乳
7	木	ごはん 牛乳	鯖のみそ焼き 小松菜と油揚げの煮びたし にんじんしりしり 揚げぎょうざ すまし汁 すだちゼリー  卒業お祝い メニュー	おろし ハンバーグ	砂糖 ごま油 油 米 すだちゼリー (片栗粉)	さわらみそ 油揚げ かつおぶし ぎょうざ ツナ なると 豆腐 わかめ 牛乳 (ハンバーグ)	しょうが 小松菜 もやし にんじん (だいこん)	714 kcal 30.5 g 18.2 g 2.3 g	○小麦
8	金	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう キャベツとわかめのごまあえ こんにやくの土佐煮 かきたま汁		片栗粉 油 砂糖 ごま 米	鶏肉 わかめ ちくわ 鶏卵 かつおぶし 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 キャベツこんにやく たまねぎ 小松菜	805 kcal 31.9 g 23.3 g 2.9 g	小麦 卵
11	月	ごはん 牛乳	鮭と野菜のレモンしょうゆかけ スパゲッティナポリタン 小松菜とひじきのツナあえ(新) コーンスープ	鶏肉の 香草焼き	砂糖 片栗粉 油 スパゲッティ 米 (オリーブオイル)	鮭 ハム ツナ ひじき 鶏卵 牛乳 (鶏肉)	レモン にんじん パセリ キャベツ えのきだけ たまねぎ ピーマン にんにく 小松菜 コーン	713 kcal 32.9 g 14.4 g 2.8 g	○小麦 卵
12	火	❀卒業式❀ 3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます！ 							



3月5日は 藤沢市 と マイアミビーチ市の 「姉妹都市提携65周年記念日」です！



マイアミビーチ市は、アメリカ南部のフロリダ州にある島です。暖かい気候と、海のある観光都市ということが藤沢市と共通していることから、1959年に姉妹都市となりました。

この日の給食にはマイアミビーチとアメリカの料理を取り入れました

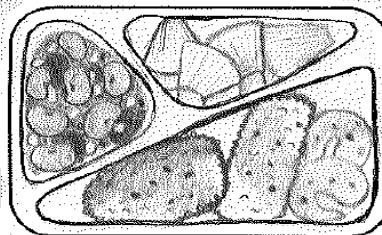


チリコンカーン

豆とひき肉、玉ねぎなどを煮込んだ料理で、アメリカの国民食の一つです。

パイン缶

マイアミビーチではパイナップルは豊かさの象徴とされており、モチーフが建物の装飾などに使われているそうです。



バンバンシュリンプ & シーフード

バンバンシュリンプは、小エビに衣をつけて油で揚げ、スイートチリソースとマヨネーズで味付けした料理です。マイアミビーチのレストランで人気のメニュー！この日の給食ではエビのほかにはマヒマヒ(白身魚)、イカも揚げて、同じソースをからめます。

フォーのスープ

こちらもマイアミビーチのレストランなどで食べられているメニューだそうです。

13	水	ごはん 牛乳	チキンカレー コロコロサラダ ●フルーツあえ(みかん&りんご缶)	あじフライ	油 砂糖 カレールウ 小麦粉 米 (パン粉)	鶏肉 大豆 ハム チーズ 牛乳 (あじ)	たまねぎ にんじん さやいんげん 枝豆 コーン しょうが にんにく みかん缶 りんご缶	870 kcal 32.6 g 29.5 g 3.2 g	○小麦 乳
14	木	ごはん 牛乳	●筑前煮 小松菜とじゃこの炒めもの ●黒ごまだんご みそ汁		油 砂糖 ごま油 だんご ごま 米	鶏肉 大豆 さつまあげ ちくわ わかめ ちりめんじゃこ みそ 牛乳	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 長ねぎ 小松菜 もやし だいこん	790 kcal 30.4 g 22.5 g 2.9 g	小麦
15	金	コッパン 牛乳	ハンバーグトマトソース フライドポテト かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) キャベツとベーコンのソテー マカロニのクリーム煮 (新)	ホキの 竜田揚げ	油 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター アーモンド マカロニ パン (片栗粉)	ハンバーグ ベーコン 牛乳 (ホキ)	たまねぎ マッシュルーム トマト かぼちゃ キャベツ 赤ピーマン ピーマン にんじん (しょうが)	839 kcal 33.7 g 35.5 g 3.2 g	○小麦 乳
18	月	ごはん 牛乳	●チンジャオロースー 野菜炒め えびのチリソース かきたまスープ		油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 米	豚肉 えび 鶏卵 牛乳	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ 小松菜 長ねぎ	726 kcal 31.4 g 19.6 g 2.6 g	えび 小麦 卵
19	火	ソフト めん 牛乳	ししゃものフライ 小松菜とコーンのソテー マッシュポテト キャロットラペ ソフトめんカレーうどん	ハムカツ	小麦粉 パン粉 油 じゃがいも バター 砂糖 カレールウ ソフトめん	ししゃも ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳 (ハム)	小松菜 キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	843 kcal 34.1 g 28.1 g 3.3 g	○小麦 乳
21	木	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ はりはりづけ 野菜のごまあえ 煮豆 みそ汁 小松菜ふりかけ	唐揚げ 普通 2個 大盛 3個	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 米 ごま油	鶏肉 昆布 金時豆 油揚げ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんじん 切り干し大根 もやし 小松菜 だいこん	872 kcal 36.5 g 28.7 g 3.2 g	○小麦
22	金	ごはん 牛乳	●カミカミビビンバ キャベツのナムル 蒸ししゅうまい わかめスープ		油 ごま油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま 米	豚肉 みそ 昆布 わかめ しゅうまい 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	819 kcal 32.9 g 28.6 g 3.2 g	○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。

〈予約の変更・キャンセルについて〉

給食利用希望日の6平日前(土・日・祝日は除く)の13時に予約が確定されます。予約内容の変更やキャンセルを希望の場合は、それまでをお願いいたします。一度確定された予約は、変更・キャンセルもできません。

〈学級閉鎖時・学校臨時休校時の対応について〉

学級閉鎖や自然災害等による臨時休校などの場合、すでに給食食材を購入し準備をしていることから、原則として予約のキャンセル及び返金はできません。(体調不良による急な欠席も同様です。)

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～

今年度はみなさんにとって、どのような年でしたか。昨年の5月にはコロナが5類に移行し、学校の行事なども復活しましたね。昼食時間の過ごし方にも変化があったでしょうか。楽しく昼食がとれていたらいいなと思います。

給食を担当している学校給食課では、給食試食会(小中学生の保護者の方や6年生が対象)の実施を再開し、給食を試食した方からおいしい、ぜひ利用したいというお声をたくさん聞くことができ、うれしく思いました。

満足度
81%

中学生を対象にしたアンケートでは、給食を利用している人の8割以上が満足しているという結果が出ました。満足している理由の第1位は「栄養バランスがよいから」、第2位は「おいしいから」でした。これからも満足してもらえる給食が提供できるよう、努めます。来年度もぜひ利用してくださいね。

おうちで作ってみませんか?給食レシピ

「しらたきの炒め物」

【材料】(給食の4人分※メインのおかずではないので少なめです。)

しらたき・・・200g
ごま油・・・小さじ1/3
豚ひき肉・・・40g
しお・・・ひとつまみ
にんにく・・・少々(給食では1g)
こしょう・・・少々
にんじん・・・40g
しょうゆ・・・小さじ2/3
酒・・・小さじ2/3

シンプルでおいしい副菜です。しらたきをしっかりと炒めるのがポイント!
このレシピはしらたき1袋分のレシピですが、倍量作って、作り置きおかずにするのもおすすめです。

【作り方】

1. 材料を切る
しらたき・・・5cm(必要なら下ゆです)、にんじん・・・千切り、
にんにく・・・みじん切り
2. ごま油を弱火で熱し、にんにくを炒める
3. 豚ひき肉を加えて中火で炒め、豚ひき肉に火が通ったらしらたきを加える
4. しらたきの水っぽさがなくなるまでしっかりと炒める。
5. にんじんを加えて炒め、にんじんに火が通ったら、しお・こしょう・しょうゆ・酒を加えてさらに炒める。全体に味がなじんだらできあがり!

* 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/>

