藤沢市中学校給食

4月の献立表

令和4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。

4月18日（月）の給食予約締切：4月8日（金）の13：00（Webで予約の場合）
（予約には、事前に入金が必要です。マークシート予約の場合→締切3月15日（火）　新1年生：専用封筒で業者へ返送/新2・3年生：学校へ提出）

日	曜日	主食 牛乳	おかず 大盛増量：●があるおかず	大盛プラス	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	アレルゲン 飲用乳除く
					（　）内の食材は、大盛プラスで使用する食材です				
18	月	ごはん 牛乳	シーフードカレー 野菜炒め ●りんご缶 	豚カツ	油 片栗粉 カレールウ 小麦粉 米 （パン粉）	えび いか ほたて チーズ 牛乳 （豚肉 鶏卵）	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく キャベツ 小松菜 りんご缶	808 kcal 27.1 g 19.1 g 3.2 g	えび 〇小麦 乳 大盛のみ：卵
19	火	ソフトめん 牛乳	鰆（さわら）のみそ焼き　ゆで野菜 きつねうどんの具 （油揚げ煮・なると・小松菜） ソフトめんきつねうどん 	豚肉の しょうが焼き	砂糖 ごま ソフトめん （油 片栗粉）	さわら みそ 油揚げ なると 鶏肉 牛乳 （豚肉）	キャベツ にんじん 小松菜 長ねぎ （たまねぎ しょうが）	785 kcal 39.3 g 22.3 g 3.1 g	〇小麦
20	水	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ 春キャベツの炒めもの 切干大根とひじきのごまあえ きゅうりの香りづけ　若竹汁 からあげ 普通　3個 大盛　4個	蒸し しゅうまい	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 米	鶏肉 ひじき ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 （しゅうまい）	しょうが キャベツ 切り干し大根 にんじん 小松菜 きゅうり たけのこ	838 kcal 32.4 g 26.6 g 2.7 g	〇小麦
21	木	ごはん 牛乳	●チンジャオロースー 揚げぎょうざ　揚げしゅうまい えびのチリソース 白菜スープ 		油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 米	豚肉 ぎょうざ しゅうまい えび 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 長ねぎ 白菜	823 kcal 31.1 g 21.0 g 2.9 g	えび 〇小麦
22	金	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう しらたきの炒めもの にんじんしりしり どさんこ汁 藤沢産のトマト・小松菜を使用する予定です		片栗粉 油 砂糖 ごま油 バター 米	鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 にんにく しらたき さやいんげん コーン 長ねぎ	858 kcal 32.3 g 26.3 g 3.0 g	小麦 乳
25	月	コーンライス 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　フルーツあえ ミネストローネ ふじさわランチ	鶏肉の 香草焼き	バター 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 （オリーブオイル）	鮭 ベーコン 白いんげん豆 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 トマト コーン パイン缶 みかん缶	787 kcal 30.0 g 19.6 g 2.6 g	〇小麦 卵 乳
26	火	ごはん 牛乳	新じゃがいもの肉じゃが ミートボールの甘酢あん 青菜とじゃこの炒めもの みそ汁　ひじきふりかけ	さばの 塩焼き	油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 米 ごま	豚肉 ミートボール ちりめんじゃこ みそ　油揚げ わかめ ひじき 牛乳（さば）	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく キャベツ 長ねぎ さやいんげん 小松菜 えのきだけ 乾燥赤しそ （しょうが）	827 kcal 31.5 g 24.8 g 3.1 g	小麦
27	水	ごはん 牛乳	ハンバーグカレーソース　ゆで野菜 えびとマカロニのトマト煮 青菜とベーコンのソテー ミニ揚げパン 	ほたてフライ	油 カレールウ はちみつ 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 ベーコン 牛乳 （ほたて）	にんにく たまねぎ キャベツ トマト 小松菜	927 kcal 31.8 g 30.5 g 2.9 g	えび 〇小麦 乳
28	木	ごはん 牛乳	●ビビンバ チャプチェ もやしのナムル にらたまスープ ビビンバ 大盛は量が 1．5倍です		油 ごま油 砂糖 ラー油 アーモンド ごま 春雨 片栗粉 米	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 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 しめじ 赤ピーマン にら もやし	813 kcal 32.6 g 25.7 g 2.5 g	小麦 卵

〈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。

〈アレルゲンについて〉
・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「〇小麦」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。
・アレルゲン詳細については、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。

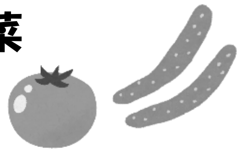
*献立は、物資の都合により変更する場合があります。献立に変更があった場合には予約システム及び各中学校を通してお知らせします。
*食材名の「トマト」はホールトマト（缶）、トマトピューレを含みます。
*食材名の「片栗粉」の原材料はじゃがいもでんぷんです。

中学校 給食だより

藤沢市教育委員会 学校給食課

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しています。

野菜



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。

肉（鶏肉・豚肉・牛肉）

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。

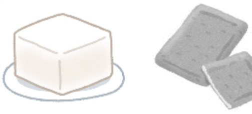
魚

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月に使用する鮭は北海道産、さわらは韓国産の予定です。

くだもの

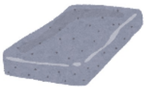
中学校給食では、主に缶詰を使用しています。
4月に使用するりんご缶は山形・青森県産、パイン缶は沖縄県産、みかん缶は長崎・佐賀県産です。
夏は小学校と同じ冷凍みかん、冬は生のみかんを提供します。

豆腐・油揚げ



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。

こんにゃく・しらたき



藤沢市内にあるこんにゃく製造業者で作られたものを使用しています。

パン

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。

ソフトめん

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。

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。
※食材の放射能濃度の測定結果は藤沢市のホームページに掲載されています。

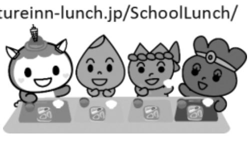
＊予約に関するお問い合わせ先＊

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）