



# 藤沢市中学校給食

## 7月の献立表

令和4年6月発行  
藤沢市教育委員会 学校給食課

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	●うずら卵と野菜の五目煮 ひじきポテト 蒸しゅうまい 沢煮わん 小松菜ふりかけ		油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター ごま油 ごま 米	豚肉 うずら卵 ham ひじき 油揚げ しゅうまい ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ ピーマン グリーンピース だいこん しらたき 小松菜	813 kcal 30.8 g 24.3 g 2.9 g	小麦 卵 乳
4	月	ごはん 牛乳	ドライカレー(藤沢産大豆入り) 湘南しらすの Pasta ツナと野菜の炒めもの 冷凍みかん(小田原産)	かながわランチ 鶏肉の 香味焼き	油 小麦粉 スパゲッティ 米 (砂糖)	豚肉 大豆 チーズ ベーコン しらす ツナ 牛乳 (鶏肉)	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 ピーマン 赤ピーマン 冷凍みかん	835 kcal 34.0 g 24.6 g 2.3 g	○小麦 乳
5	火	ごはん 牛乳	メルルーサのハムマヨ焼き キャベツのソテー 揚げじゃがいものそぼろ煮 フルーツあえ みそ汁	照り焼き ハンバーグ	マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米	メルルーサ ハム 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 (ハンバーグ)	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん こんにやく グリーンピース えのきだけ 黄桃缶 りんご缶	787 kcal 29.8 g 21.7 g 2.5 g	小麦 卵
6	水	ごはん 牛乳	●フライドチキン おかかあえ かぼちゃの塩バターあえ きゅうりの香りづけ ミネストローネ	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 アーモンド バター 砂糖 ごま油 ごま 米	鶏肉 かつおぶし 白いんげん豆 チーズ 牛乳	にんじん もやし 小松菜 かぼちゃ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ トマト	906 kcal 33.0 g 31.8 g 2.6 g	○小麦 乳
7	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 コーンスープ		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 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 長ねぎ コーン	800 kcal 31.5 g 18.7 g 2.4 g	えび ○小麦 卵
8	金	ごはん 牛乳	さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 チャプチェ ささかまぼこの二色揚げ わかめスープ	あじフライ	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 春雨 小麦粉 油 米 (パン粉)	さば 豚肉 かまぼこ 青のり わかめ 牛乳 (あじ)	しょうが にんにく 長ねぎ もやし にんじん 小松菜 たまねぎ きくらげ 赤ピーマン なら えのきだけ	867 kcal 34.2 g 26.4 g 2.3 g	○小麦



### 令和4年度 食育講演会



## 将来につながる成長期の食について学ぼう！

～成長期こそ大切な食！ジュニアアスリートや受験生の食事と  
補食のタイミング、食生活について教えていただきます～



講師 シダックスグループ 管理栄養士・公認スポーツ栄養士 中村 みどり氏

日時 6月18日(土) 14:00~15:30

開催方法 ハイブリッド開催 (Web80名、会場15名)

申込期間 5月30日(月)~6月15日(水)

申込方法 ①Web参加は藤沢市電子申請より「利用者登録せずに申込み」から  
②会場参加は、電話・来所・FAXにて

申込・問合せ 藤沢市役所健康づくり課 電話(50)8430 FAX(50)0668

申し込みはこちらから



\* 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)

11	月	ごはん 牛乳	●焼肉丼 ゆで野菜 ジャーマンポテト 冷凍みかん	手づくりの焼肉のタレです！ 味が濃いので、ゆで野菜の キャベツもタレを付けて 食べてみてください。	油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも 米	豚肉 みそ ベーコン 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご キャベツ パセリ 冷凍みかん	801 kcal 29.8 ㊦ 20.9 ㊦ 2.2 ㊦	小麦 乳
12	火	ごはん 牛乳	鮭の西京焼き 野菜の辛子じょうゆあえ 生揚げの煮つけ ●みたらしだんご かきたま汁	ほきの ピリ辛 ソースかけ	砂糖 だんご 片栗粉 米 (小麦粉 油 ごま油)	鮭 みそ 生揚げ わかめ 鶏卵 牛乳 (ほき)	小松菜 にんじん キャベツ さやいんげん たまねぎ	873 kcal 39.6 ㊦ 19.8 ㊦ 2.8 ㊦	小麦 卵 大盛のみ: ○小麦
13	水	ふじさわ コップパン 牛乳	ハンバーグカレーソース こふきいも えびと青菜の塩炒め みかん缶&寒天缶	ハムカツ	油 カレールウ はちみつ じゃがいも 砂糖 片栗粉 パン (小麦粉 パン粉)	ハンバーグ えび 牛乳 (ハム)	にんにく たまねぎ グリーンピース しょうが にんじん 長ねぎ 小松菜 みかん缶 寒天	768 kcal 33.4 ㊦ 25.1 ㊦ 3.3 ㊦	えび 小麦 乳 大盛のみ: ○小麦
14	木	コーン ライス 牛乳	太刀魚のバーベキューソースかけ 野菜炒め 炒めビーフン 鶏肉と大豆のうま煮 春雨スープ	豚肉の しょうが 焼き	片栗粉 油 砂糖 ごま油 ビーフン 春雨 米	太刀魚 豚肉 鶏 肉 大豆 牛乳	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく 小松菜 もやし キャベツ 長ねぎ 白菜 コーン	901 kcal 33.4 ㊦ 29.8 ㊦ 3.0 ㊦	小麦
15	金	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ キャベツとわかめのレモンしょうゆあえ 小松菜のペペロンチーノ しゃきしゃきそばろ みそ汁		片栗粉 小麦粉 油 砂糖 スパゲッティ 米	鶏肉 わかめ ベーコン 油揚げ みそ 牛乳	しょうが キャベツ にんじん レモン にんにく たまねぎ 小松菜 切り干し大根 とうがん えのきだけ	910 kcal 36.1 ㊦ 28.0 ㊦ 3.3 ㊦	○小麦
19	火	ソフト めん 牛乳	ウインナーのカレー揚げ 青菜とコーンのソテー もやしのナムル ●ツナポテト ソフトめんミートソース	いかフライ	小麦粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも マヨネーズ ソフトめん (パン 粉)	ウインナー 鶏肉 ツナ みそ 豚肉 牛乳 (いか 鶏卵)	小松菜 にんじん コーン にんにく もやし さやいんげん たまねぎ キャベツ トマト	912 kcal 36.3 ㊦ 32.2 ㊦ 3.2 ㊦	○小麦 卵
20	水	ごはん 牛乳	●タンドリーチキン マッシュポテト 野菜のごまあえ スタミナきゅうり ミニあげパン	ミニあげパンは、デザート として付きます。 ごはんの量は減らして います。	油 じゃがいも バター 砂糖 ごま ごま油 パン 米	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ もやし 小松菜 にんじん きゅうり	891 kcal 31.8 ㊦ 31.3 ㊦ 2.4 ㊦	小麦 乳



### 〈おかずの大盛について〉

普通食(1食330円)にプラス70円で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。

\*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。



## 夏バテ対策にオススメの食べ物

### 香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。



### すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



### 夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



## 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いてなくても  
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、  
入浴の前後、  
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、  
0.1~0.2%の食塩水、  
梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。