



藤沢市中学校給食 12月献立表



【3年生の皆様へ～卒業時一括精算返金について～】

給食のシステム内残高の精算方法については、個人の金融機関口座への振り込みでの返金となります。
 (詳細は10月下旬に該当者あてに配布した通知をご確認ください。)
 そのため、予約システムを通じて、金融機関口座情報の登録申請が必要となりますので、
 お手続きをお願いいたします。(12月13日まで)
 ※登録のない方や振り込みエラーになった方は、学校を通じて現金での返金となります。
 口座をお持ちでない方は、お手数ですが学校にその旨ご連絡ください。

献立表、アレルギー(28品目)
 詳細献立表は、こちらから
 ダウンロードしていただけます



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				
2	月	ごはん 牛乳	鮭のハムマヨ焼き バジルパスタ ●カレーポテト 小松菜ソテー コーンスープ	ミートボール の ケチャップあえ	マヨネーズ スパゲッティ 油 バター じゃがいも 砂糖 片栗粉 米	鮭 ハム ベーコン 鶏卵 牛乳 (ミートボール)	たまねぎ ピーマン 小松菜 にんじん コーン	816 kcal 33.5 g 24.9 g 2.1 g	小麦 卵 乳
3	火	ごはん 牛乳	さつまいもと鶏肉の揚げ煮 野菜のごまあえ ●しらたきの炒めもの みかん かつおぶしのふりかけ	さばの干物	油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま ごま油 米	鶏肉 豚肉 かつおぶし のり 牛乳 (さば)	にんじん たまねぎ たけのこ 枝豆 しょうが 白菜 小松菜 にんにく しらたき 赤パプリカ ピーマン みかん	799 kcal 27.5 g 23.1 g 2.4 g	
4	水	コーン ライス 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ マッシュポテト チリコンカーン 小松菜とベーコンのソテー ミニ揚げパン	メルルーサ の フリッター	油 ハヤシルー 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉 パン 米 (片栗粉)	ハンバーグ 豚肉 金時豆 ベーコン 牛乳 (メルルーサ 鶏卵)	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト 小松菜 コーン	912 kcal 32.9 g 32.8 g 2.8 g	小麦 乳 大盛のみ: 卵
5	木	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	ホキのピリ辛ソースかけ ゆで野菜 じゃがいもきんぴら パイン缶 & 寒天缶 沢煮わん	豚肉の しょうが煮	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま 米	ホキ 豚肉 油揚げ 牛乳	キャベツ にんじん ピーマン パイン缶 寒天缶 だいこん ごぼう しらたき (たまねぎ しょうが)	807 kcal 32.4 g 21.0 g 2.5 g	小麦
6	金	ごはん 牛乳	豚肉のケチャップ煮 かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) キャベツとチンゲンサイのソテー ABCスープ	鶏肉の 香草焼き	油 砂糖 片栗粉 バター アーモンド マカロニ 米 (オリーブオイル)	豚肉 ウィンナー 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ トマト さやいんげん かぼちゃ キャベツ チンゲンサイ にんじん コーン	829 kcal 32.4 g 28.2 g 2.1 g	小麦 乳
9	月	ごはん 牛乳	そぼろごはん 大学芋 野菜の辛子しょうゆあえ 吉野汁	鶏肉の 照り焼き	油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま 米	鶏肉 鶏卵 油揚げ 昆布 牛乳	たまねぎ しょうが グリーンピース 小松菜 にんじん キャベツ たけのこ 長ねぎ	899 kcal 38.5 g 27.7 g 2.8 g	卵
10	火	ごはん 牛乳	チンジャオロースー えびのチリソース もやしとにらの辛子和え 春雨スープ	マヒマヒの 竜田揚げ	油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 米 (小麦粉)	豚肉 えび 牛乳 (シイラ)	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 もやし 小松菜 にら 白菜	702 kcal 29.0 g 16.5 g 2.6 g	えび 大盛のみ: 小麦
11	水	ごはん 牛乳	●フライドチキン 野菜炒め ひじきポテト キャロットラペ ミネストローネ カレーふりかけ	フライドチキン 普通 2個 大盛 3個	小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 バター オリーブオイル マカロニ ごま 米	鶏肉 ハム ひじき ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん キャベツ もやし たまねぎ 枝豆 にんにく トマト かぼちゃ	897 kcal 34.6 g 33.7 g 3.0 g	小麦 乳
12	木	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	さばのみそ焼き 小松菜と油揚げの煮びたし (藤沢産小松菜使用) ●肉じゃが(神奈川県産豚肉使用) ささかまぼこの二色揚げ かきたま汁	かながわランチ いかの 天ぷら	砂糖 片栗粉 油 じゃがいも 小麦粉 米	さば みそ 油揚げ かつおぶし 豚肉 かまぼこ あおさ わかめ 鶏卵 牛乳 (いか)	しょうが 小松菜 もやし にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	854 kcal 38.4 g 29.1 g 2.7 g	小麦 卵

～1月のはじめの予約は締め切り日が年内に早まります！～

2025年 1月7日(火) から
1月14日(火) までの予約



2024年 12月16日(月) 13時締切
※1月15日以降は通常通り、6平日前の13時締切です



* 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)



藤沢市中学校給食予約管理システム
 URL: <https://fujisawa.futurereinn-lunch.jp/SchoolLunch/>

- 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)



13	金	カレー ピラフ 牛乳	カレーピラフのクリームソースかけ ブロッコリーのレモンしょうゆあえ ●ミートソースマカロニ	ハムカツ	油 砂糖 マカロニ ホワイトルー 生クリーム 米 バター (小麦粉 パン粉)	鶏肉 えび 豚肉 牛乳 (ハム)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー レモン	815 kcal 35.6 g 26.9 g 2.6 g	えび 小麦 乳
16	月	ごはん 牛乳	炒り鶏 スイートポテト風サラダ おかかあえ みそ汁 ひじきふりかけ	おろし ハンバーグ	油 砂糖 さつまいも 生クリーム バター ごま 米 (片栗粉)	鶏肉 大豆 わかめ かつおぶし 豆腐 ちりめんじゃこ みそ ひじき 牛乳 (ハンバーグ)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん 白菜 小松菜 たまねぎ 乾燥赤しそ (だいこん)	797 kcal 29.4 g 23.2 g 2.9 g	乳
17	火	もち米 入り ごはん 牛乳	菜飯(ツァイファン:中華風小松菜おこわ) ラーバーツァイ 揚げぎょうざ ビーフンスープ	モウカサメの 揚げ煮	ごま油 片栗粉 砂糖 油 ビーフン 米 もち米	豚肉 ぎょうざ 牛乳 (モウカサメ)	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 白菜 しょうが たまねぎ なら	710 kcal 29.1 g 20.1 g 2.9 g	小麦
18	水	ソフト めん 牛乳	ポイルウインナー 小松菜とコーンのソテー ベイクドポテト みかん缶&寒天缶 ソフトめんミートソース	ほたてフライ	油 じゃがいも オリーブオイル 砂糖 小麦粉 ソフトめん (パン粉)	ウインナー 豚肉 牛乳 (ほたて)	小松菜 にんじん コーン みかん缶 寒天缶 たまねぎ キャベツ トマト	825 kcal 32.6 g 27.0 g 2.9 g	小麦
19	木	ごはん 牛乳	●タンドリーチキン ●磯辺ポテト スパゲッティナポリタン 白菜のクリームあえ 卵入り野菜スープ	タンドリーチキン 普通 2個 大盛 3個	じゃがいも 油 スパゲッティ 生クリーム 片栗粉 米	鶏肉 ヨーグルト あおきウインナー ハム 鶏卵 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン にんじん 白菜 キャベツ えのきだけ	838 kcal 35.4 g 28.4 g 3.2 g	小麦 卵 乳
20	金	ごはん 牛乳	天ぷら(あじ・さつまいも) 小松菜とじゃこの炒めもの かぼちゃのそぼろあんかけ 油揚げ煮 豚汁 プルーン	鶏肉の 香味焼き	小麦粉 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま 米	あじ ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	長ねぎ 小松菜 キャベツ かぼちゃ しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく プルーン (にんにく たまねぎ)	867 kcal 33.6 g 26.2 g 2.7 g	小麦
23	月	ごはん 牛乳	チキンカレー キャベツとベーコンのソテー フルーツあえ(みかん缶&黄桃缶)	マヒマヒ フライ	油 カレールー 小麦粉 米 (パン粉)	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 (シラ)	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 赤パブリカ ピーマン みかん缶 黄桃缶 しょうが にんにく	849 kcal 30.4 g 28.5 g 3.3 g	小麦 乳
24	火	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 白菜ちりめん 鶏肉と大豆のうま煮 野菜の磯香あえ(藤沢産小松菜使用) おでん(藤沢産大根使用)	鶏肉の 唐揚げ	油 砂糖 ごま油 米 (片栗粉 小麦粉)	鮭 ちりめんじゃこ 鶏肉 大豆 のり うずら卵 ちくわ 牛乳	白菜 にんじん しょうが 長ねぎ さやいんげん 小松菜 もやし だいこん こんにゃく	724 kcal 34.5 g 23.3 g 2.3 g	卵 大盛のみ 小麦



感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用...免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	ビタミンC 野菜、果物、いも類に多く含まれる 赤ピーマン ブロッコリー いちご 柿 キウイフルーツ じゃがいも	ビタミンE 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン
---	--	--

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



手洗いを直そう！

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？
せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



〈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(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)の表示をしています。
 - ・「小麦」については、しょうゆの原料に含まれる小麦は表示していません。
 - ・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。
 - ・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。
- 各中学校で受け取るか、この献立表の表面上部に記載のQRコード、藤沢市ホームページにてご確認ください。
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。
- ・ソフトめんは、そばと共通の設備で製造されています。
 - ・食材名の「トマト」はトマト缶、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、それまでにお願いいたします。
- ・一度確定された予約は、変更・キャンセルともにできません。

〈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。)

〈給食実施日について〉

- ・学校の行事等で、中学校毎に給食を実施しない日があります。その場合は予約システム上で予約ができないようになっており、ずっと予約をご利用の場合でも自動的に予約が入らないようになっています。
- ・給食実施の有無は各中学校の行事予定をご確認ください。