



藤沢市中学校給食 2月献立表



3年生のみなさま ~ご注意ください~

3年生は、卒業に合わせて予約システム内チャージ残高の精算返金を行います。これに伴い、以下の期間の予約締切が早まります。また、**払込用紙の利用期限も以下のとおりとなります**ので、ご承知おください。

2月18日(火)から3月11日(火)までの予約分について

予約締切 → 2月7日(金)13時 払込用紙での支払期限 → 2月6日(木)中



※予約締切を過ぎての追加・変更・キャンセルはできません。
また、予約締切の時点でチャージ残高が不足している場合、キャンセルとなります。
余裕を持った入金及び予約をお願いいたします。

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	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、大盛プラスで使用使用する食材です				
3	月	ごはん 牛乳	いわしのかば焼き ゆで野菜 豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め 炒り大豆 おでん	 鶏肉の 照り焼き	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 米	いわし 豚肉 みそ 大豆 うずら卵 ちくわ 牛乳 (鶏肉)	白菜 小松菜 しょうが にんじん キャベツ だいこん こんにやく	831 kcal 37.1 g 26.0 g 2.3 g	小麦 卵
4	火	ごはん 牛乳	炒り鶏 ひじきポテト 切干大根のごまあえ みそ汁 かつおぶしのふりかけ	さばの ヤンニョム カンジャン かけ	油 砂糖 じゃがいも ごま 米 (ごま油 片栗粉)	鶏肉 大豆 わかめ さつま揚げ ベーコン ひじき 油揚げ みそ のり かつおぶし 牛乳 (さば)	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 枝豆 切り干し大根 小松菜 たまねぎ (にんにく 長ねぎ)	758 kcal 31.3 g 22.5 g 3.3 g	
5	水	米粉 ロール パン 牛乳	赤魚の香草焼き キャベツのペペロンチーノ かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) 白菜スープ ももゼリー	ポイル ウインナー	油 スバゲツティ アーモンド バター ももゼリー 片栗粉 パン	赤魚 ベーコン 牛乳 (ウインナー)	にんにく キャベツ かぼちゃ 小松菜 にんじん 白菜	744 kcal 35.3 g 29.9 g 3.3 g	小麦 乳
6	木	もち米 入り ごはん 牛乳	菜飯(ツアイファン:中華風おこわ) ラーバーツアイ ミートボールのケチャップあえ ビーフンスープ	あじの 天ぷら	ごま油 片栗粉 砂糖 油 ピーファン 米 もち米 (小麦粉)	豚肉 ミートボール 牛乳 (あじ)	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 いら	763 kcal 31.5 g 24.5 g 2.9 g	大盛のみ: 小麦
7	金	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう ●スイートポテト風サラダ 野菜の辛子じょうゆあえ みそ汁		片栗粉 油 砂糖 さつまいも 生クリーム バター 米	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	しょうが ごぼうにんじん 枝豆 小松菜 キャベツ だいこん 長ねぎ	840 kcal 29.7 g 24.0 g 2.5 g	乳
10	月	カレー ピラフ 牛乳	カレーピラフのクリームソースかけ ●ミートポテト キャベツと小松菜の炒めもの	フライド チキン	油 バター じゃがいも ホワイトルー 生クリーム 米 (片栗粉 小麦粉)	鶏肉 えび 豚肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ 小松菜	814 kcal 34.8 g 27.1 g 2.5 g	えび 小麦 乳
12	水	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ 春巻 おかかあえ じゃがいもきんぴら マーボー豆腐 フルーツあえ(みかん缶&黄桃缶)	チンジャオ ロース	油 春巻 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま 片栗粉 米	ぎょうざ かつおぶし ちりめんじゃこ 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	白菜 にんじん 小松菜 みかん缶 黄桃缶 しょうが にんにく 長ねぎ (たまねぎ たけのこ 赤パプリカピーマン)	783 kcal 29.5 g 20.7 g 2.4 g	小麦

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日のみをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

 <h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝にさして玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	 <h3>大豆</h3> <p>炒った豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	 <h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
 <h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	 <h3>こんにやく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

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				
13	木	ごはん 牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き もやしのポン酢あえ 豚肉とさつまいもの甘辛煮 キャベツとちくわのごまあえ ひじきのかきたま汁	ほたての 磯辺揚げ	マヨネーズ 砂糖 油 さつまいも ごま 片栗粉 米 (小麦粉)	鮭 みそ 豚肉 ちくわ ベーコン ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳 (ほたて あおさ)	えのきだけ 長ねぎ もやし にんじん レモン たまねぎ さやいんげん キャベツ	768 kcal 34.8 ㊦ 22.5 ㊦ 2.8 ㊦	卵 大盛のみ: 小麦
14	金	ごはん 牛乳	ビーフストロガノフ マッシュポテト 野菜ソテー ABCスープ	チーズ ハンバーグ	油 バター 砂糖 ハヤシルー 小麦粉 じゃがいも マカロニ 米	牛肉 ウィナー ベーコン 牛乳 (ハンバーグ チーズ)	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース にんじん コーン キャベツ ビーマン	797 kcal 27.9 ㊦ 26.7 ㊦ 2.9 ㊦	小麦 乳
17	月	ごはん 牛乳	さばの照り焼き 煮びたし ●牛肉のしぐれ煮 しらたきの炒めもの わかめスープ	いかの 天ぷら	砂糖 油 ごま油 米 (小麦粉 片栗粉)	さば 油揚げ かつおぶし 牛肉 ちりめんじゃこ 豚肉 わかめ 牛乳 (いか)	しょうが にんじん 白菜 ごぼう にんにくしらたき 赤パプリカ ビーマン たまねぎ えのきだけ	739 kcal 33.7 ㊦ 26.2 ㊦ 2.7 ㊦	大盛のみ: 小麦
18	火	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ キャベツとチンゲンサイの炒めもの ●肉じゃが はりはりづけ みそ汁	鶏肉の唐揚げ 普通 2個 大盛 3個	片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 米	鶏肉 豚肉 昆布 豆腐 わかめ みそ 牛乳	しょうが キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん 切り干し大根	849 kcal 35.3 ㊦ 28.2 ㊦ 3.2 ㊦	小麦
19	水	ロール パン 牛乳	ハンバーグトマトソース しらすの Pasta えびと小松菜の塩炒め ジュリアンスープ ブルーン	モウカサメ の 揚げ煮	油 砂糖 小麦粉 スパゲッティ 片栗粉 パン	ハンバーグ しらす えび ベーコン 牛乳 (モウカサメ)	たまねぎ トマト しょうが にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ ブルーン	766 kcal 35.0 ㊦ 29.8 ㊦ 3.6 ㊦	えび 小麦 乳
20	木	ごはん 牛乳	天ぷら(白糸鱈・かき揚げ) 野菜の磯香あえ ●フルーツあえ(黄桃缶&りんご缶) けんちん汁 ひじきふりかけ	豚肉の しょうが煮	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 米 ごま	白糸鱈 のり しらす 油揚げ 豆腐 ひじき 牛乳 (豚肉)	たまねぎ 春菊 にんじん 小松菜 もやし 黄桃缶 りんご缶 こんにゃく だいこん ごぼう 長ねぎ 乾燥赤しそ (しょうが)	773 kcal 28.1 ㊦ 20.1 ㊦ 2.3 ㊦	小麦
21	金	ごはん 牛乳	ドライカレー キャベツとコーンのソテー キャロットラペ 冬野菜のスープ ヨーグルト	チキンカツ	油 小麦粉 砂糖 オリーブオイル 片栗粉 米 (パン粉)	豚肉 大豆 チーズ ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳 (チキンカツ)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト レーズン コーン キャベツ だいこん 白菜	811 kcal 33.4 ㊦ 25.1 ㊦ 2.6 ㊦	小麦 乳
25	火	ごはん 牛乳	●鶏肉のアーモンドからめ ●磯辺ポテト 生揚げの煮つけ 小松菜とじゃこの炒めもの コーンスープ		片栗粉 油 砂糖 アーモンド じゃがいも ごま油 米	鶏肉 あおさ 生揚げ ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳	しょうが にんじん だいこん 小松菜 キャベツ たまねぎ コーン	887 kcal 32.3 ㊦ 31.0 ㊦ 2.1 ㊦	
26	水	ごはん 牛乳	神奈川産大根のカレー 神奈川産ブロッコリーのソテー フルーツあえ(パイン缶&みかん缶)	鶏肉の 香味焼き	油 カレールー 小麦粉 米 (砂糖)	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ブロッコリー パイン缶 みかん缶	789 kcal 27.6 ㊦ 24.4 ㊦ 3.2 ㊦	小麦 乳
27	木	ごはん 牛乳	豚丼 大根の煮つけ じゃがいものごま炒め 春雨スープ	メルルーサ の 竜田揚げ	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま 春雨 米 (小麦粉)	豚肉 鶏肉 牛乳 (メルルーサ)	たまねぎ にんじん えのきだけ 小松菜 しょうが だいこん チンゲンサイ	807 kcal 33.7 ㊦ 23.8 ㊦ 2.5 ㊦	大盛のみ: 小麦
28	金	ごはん 牛乳	かじきのステーキ ゆで野菜 カレーマカロニ 白菜のクリームあえ 卵入り野菜スープ	ハムカツ	はちみつ 砂糖 バター 片栗粉 油 マカロニ 生クリーム 米 (小麦粉 パン粉)	かじき ベーコン 鶏卵 牛乳 (ハム)	にんにく もやし 小松菜 たまねぎ ビーマン にんじん 白菜 キャベツ	722 kcal 28.7 ㊦ 20.6 ㊦ 2.5 ㊦	小麦 卵 乳



〈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。

〈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きます。
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。

〈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。

