



# 藤沢市中学校給食 4月献立表

## ☆ 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。藤沢市役所の栄養士が、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。ぜひご利用ください。

**4月14日(月)の給食予約締切:4月4日(金)の13:00(Web予約)**  
(事前に入金が必要です。払込用紙での入金期限:4月3日中、クレジット決済:予約締切直前まで可)

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



〈中学校給食価格〉 普通食:1食330円 大盛(おかず):1食400円

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。

| 日  | 曜日 | 主食                         | おかず                                                                      |                                            | 黄色の食品<br>(エネルギーになる)                         | 赤の食品<br>(体の組織をつくる)                                    | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                                              | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量  | アレルギー<br>飲用乳<br>除く |
|----|----|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|
|    |    |                            | 牛乳                                                                       | 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                               |                                                                 |                                       |                    |
| 14 | 月  | ごはん<br>牛乳                  | ●鶏肉の唐揚げ<br>神奈川県産キャベツのソテー<br>●肉じゃが(神奈川県産豚肉)<br>スタミナきゅうり(神奈川県産きゅうり)<br>みそ汁 | かながわランチ<br>鶏肉の唐揚げ<br>普通 2個<br>大盛 3個        | 片栗粉 小麦粉<br>油 じゃがいも<br>砂糖 ごま ごま油<br>米        | 鶏肉 豚肉<br>わかめ 油揚げ<br>みそ 牛乳                             | しょうが キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>こんにゃく さやいんげん<br>にんにく きゅうり<br>えのきだけ    | 800 kcal<br>33.2 g<br>27.3 g<br>3.0 g | 小麦                 |
| 15 | 火  | ごはん<br>牛乳                  | 鯖のごまみそかけ<br>煮びたし<br>●にんじんしりしり<br>鶏肉と大豆のうま煮 かきたま汁                         | ミートボール<br>の<br>甘酢あん                        | 油 砂糖 片栗粉<br>ごま ごま油 米                        | さわら みそ 大豆<br>油揚げ ツナ<br>鶏肉 わかめ<br>鶏卵 牛乳<br>(ミートボール)    | しょうが 長ねぎ<br>小松菜 もやし にんじん<br>枝豆 さやいんげん<br>たまねぎ                   | 764 kcal<br>36.9 g<br>24.7 g<br>2.2 g | 卵                  |
| 16 | 水  | サンドパン<br>牛乳                | ハンバーグデミグラスソースかけ<br>蒸しじゃがいも 野菜ソテー<br>フルーツあえ(みかん缶 & りんご缶)<br>ABCスープ        | ハムカツ                                       | 油 ハヤシルー<br>砂糖 じゃがいも<br>パン マカロニ<br>(小麦粉 パン粉) | ハンバーグ<br>ベーコン 牛乳<br>(ハム)                              | たまねぎ マッシュルーム<br>にんじん もやし 小松菜<br>みかん缶 りんご缶<br>コーン                | 720 kcal<br>30.1 g<br>27.3 g<br>3.1 g | 小麦<br>乳            |
| 17 | 木  | ごはん<br>牛乳                  | 鶏天・いか天<br>おかかあえ<br>しらたきの炒めもの<br>切干大根の煮つけ すまし汁                            | 豚肉の<br>しょうが煮                               | 小麦粉 片栗粉<br>油 砂糖 ごま油<br>米                    | いか 鶏肉 豆腐<br>かつおぶし 豚肉<br>ちりめんじゃこ<br>さつまあげ なた<br>わかめ 牛乳 | 白菜 にんじん にんにく<br>しらたき 赤パプリカ<br>ピーマン 切り干し大根<br>小松菜<br>(たまねぎ しょうが) | 785 kcal<br>32.3 g<br>24.7 g<br>2.8 g | 小麦                 |
| 18 | 金  | (チキン<br>ライスの<br>ごはん)<br>牛乳 | チキンライス<br>ベイクドポテト<br>小松菜とハムの炒めもの<br>豆と野菜のスープ                             | ポイル<br>ウインナー                               | 油 小麦粉<br>じゃがいも<br>ホワイトルー 米                  | 鶏肉 ハム<br>大豆 牛乳<br>(ウインナー)                             | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>グリーンピース 小松菜<br>キャベツ にんにく 枝豆             | 794 kcal<br>30.8 g<br>24.9 g<br>3.1 g | 小麦<br>乳            |
| 21 | 月  | ごはん<br>牛乳                  | ●カミカミビビンバ(アーモンド入り)<br>チャブチェ<br>黒ごまだんご<br>ひじきスープ                          |                                            | 油 ごま油 砂糖<br>ごま 片栗粉<br>アーモンド 春雨<br>だんご 米     | 豚肉 鶏肉<br>ひじき 豆腐<br>みそ 牛乳                              | にんにく しょうが<br>ごぼう たまねぎ<br>えのきだけ にんじん<br>小松菜 きくらげ にら<br>赤パプリカ     | 846 kcal<br>29.6 g<br>27.1 g<br>2.1 g | 小麦                 |
| 22 | 火  | ごはん<br>牛乳                  | 鯖の塩焼き<br>もやしのボン酢あえ<br>炒めビーフン<br>春巻 わかめと大根のスープ                            | 鶏天                                         | 砂糖 油 ビーフン<br>ごま油 春巻 米<br>(小麦粉 片栗粉)          | 鯖 豚肉 わかめ<br>牛乳<br>(鶏肉)                                | もやし にんじん レモン<br>しょうが にんにく 大根<br>たまねぎ キャベツ<br>小松菜 えのきだけ          | 727 kcal<br>29.9 g<br>20.3 g<br>2.8 g | 小麦                 |
| 23 | 水  | ごはん<br>牛乳                  | カツカレー<br>●ツナポテト<br>キャベツとハムのソテー                                           | いかの<br>香味焼き                                | 油 じゃがいも<br>マヨネーズ<br>カレールー<br>小麦粉 米<br>(砂糖)  | ツナ みそ<br>ハム チーズ<br>チキンカツ 牛乳<br>(いか)                   | たまねぎ にんじん<br>さやいんげん 枝豆<br>キャベツ しょうが<br>にんにく                     | 818 kcal<br>27.4 g<br>25.2 g<br>3.4 g | 小麦<br>卵<br>乳       |
| 24 | 木  | ごはん<br>牛乳                  | 筑前煮<br>湘南しらすのかき揚げ<br>大豆のカレー煮<br>神奈川県産春キャベツのみそ汁 ひじきふりかけ                   | かながわランチ<br>さばの干物                           | 油 砂糖 小麦粉<br>片栗粉 ごま 米                        | 鶏肉 大豆 みそ<br>さつまあげ<br>ちくわ しらす<br>豚肉 わかめ<br>ひじき 牛乳 (さば) | しょうが ごぼう にんじん<br>たけのこ こんにゃく<br>さやいんげん たまねぎ<br>キャベツ 乾燥赤しそ        | 859 kcal<br>34.9 g<br>28.7 g<br>3.4 g | 小麦                 |
| 25 | 金  | (ごはん)<br>牛乳                | そぼろごはん<br>にらともやしの辛子和え<br>かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り)<br>若竹汁                     | 具をごはんのにせて(または<br>混ぜて)食べます<br>モウカサメの<br>揚げ煮 | 油 砂糖 片栗粉<br>アーモンド バター<br>米                  | 鶏肉 鶏卵<br>わかめ なた<br>牛乳<br>(モウカサメ)                      | たまねぎ しょうが<br>グリーンピース もやし<br>小松菜 にら かぼちゃ<br>たけのこ                 | 789 kcal<br>38.4 g<br>24.5 g<br>2.6 g | 卵<br>乳             |
| 28 | 月  | ごはん<br>牛乳                  | チキンチキンごぼう<br>ひじきの洋風煮<br>チンゲンサイとキャベツの炒めもの<br>みそ汁                          | あじフライ                                      | 片栗粉 油 砂糖<br>米                               | 鶏肉 ベーコン<br>ひじき 豆腐<br>わかめ みそ<br>牛乳<br>(あじフライ)          | しょうが ごぼう にんじん<br>枝豆 たまねぎ コーン<br>グリーンピース<br>チンゲンサイ キャベツ          | 786 kcal<br>30.8 g<br>24.2 g<br>2.8 g | 大盛のみ:<br>小麦        |
| 30 | 水  | ごはん<br>牛乳                  | 太刀魚のバーベキューソースかけ<br>ゆで野菜 ペンネミートソース<br>フルーツあえ(みかん缶 & 黄桃缶)<br>コーンスープ        | 鶏肉の<br>香草焼き                                | 片栗粉 油 砂糖<br>ペンネ 米<br>(オリーブオイル)              | 太刀魚 豚肉<br>鶏卵 牛乳<br>(鶏肉)                               | りんご たまねぎ<br>にんじん しょうが にんにく<br>小松菜 キャベツ もやし<br>みかん缶 黄桃缶<br>コーン   | 840 kcal<br>28.8 g<br>25.6 g<br>2.0 g | 小麦<br>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。

### 〈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。

### 〈アレルギーについて〉

・特定原材料8品目(えび・かに・くるみ・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・かにの稚魚が混入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。  
・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。  
・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。

### 〈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。

# 中学校 給食だより



藤沢市教育委員会 学校給食課

中学校給食の献立は、文部科学省より示されている「学校給食摂取基準」をもとに藤沢市役所の栄養士が栄養バランスを考え、地産地消を心がけた献立づくりをしています。また、旬の食材や行事献立などを通じて、さまざまな食や料理に親しんでいただけるよう献立を小学校同様に工夫しています。

食材選定は全小学校の栄養士と一緒に、ほとんどの品目について、小学校と同じものを使用しています。

調理は2つのクッキングセンターで行っています。市役所の栄養士と調理業者の栄養士・調理師とが献立会議にて食材の切り方や調理方法等を打ち合わせしています。

調理や盛付では異物や不備等がないように各工程で確認をしながら安全・安心な給食づくりに努めています。



食材選定の様子、学期に一度行っています



目以外のすべてを覆って異物混入対策をし、衛生的に調理・盛付をしています



ランチボックスに異物の付着がないか1つずつ確認！



ふたの表裏も確認して最後は金属探知機に通します

## 予約システムへの情報登録はお済みでしょうか！

予約システムを2025年1月に更新しました。

情報を追加登録いただくことで書類のご自宅への郵送等が可能になりますので、ぜひご活用ください。



- ① メールアドレスの登録とLINEの連携でお知らせの受取が簡単になりました
- ② 住所を登録することで、払込用紙などをご自宅にお届けできるようになりました
- ③ ペーパーレス決済の導入、払込用紙の金額を自分で設定できるなど支払い方法が拡大しました
- ④ アレルギー情報の登録が可能になりました  
1日単位、1か月単位での予約の場合、登録アレルギー該当日に予約が入ると、注意のポップを表示します  
※ずっと予約は登録にかかわらず、すべての予約が入りますので、不要な日についてはキャンセルいただく必要があります
- ⑤ 返金用口座を事前登録することで、卒業時や市外転出時にスムーズな返金が可能になりました



各種情報の登録がまだお済みでない方は、予約システムにアクセス後、利用規約に同意いただくことで、登録が可能です。

\* 予約システム内の「お知らせ」に掲載の「既にIDをお持ちの方へ」にて手順を確認できます。

藤沢市中学校給食予約システム

## 藤沢市学校給食課

### 中学校給食ホームページ



← 藤沢市中学校給食  
ホームページ二次元コード



## ～学校給食課公式Instagram～

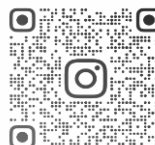
毎日の中学校給食を掲載しています！

アカウント名

@GAKKO\_KYUSYOKU\_FUJISAWA

学校給食課→

アカウント二次元コード

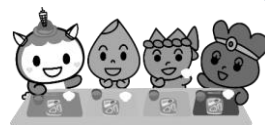


\* 予約に関するお問い合わせ先 \*

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）