

藤沢市中学校給食 献立表



普通盛(牛乳付) 330円



3つの枠の中におかずが3~4品入ります。

大盛(牛乳付) 400円



おかずが一品プラス、またはメインのおかずが増量になります。

はしやスプーンがつかます！

- ・藤沢市の栄養士が献立を立てています
- ・パンやソフトめん、デザートが出る日もあります
- ・給食費は全て食材費として使われます
- ・調理・配送費などは市が負担しています

牛乳は成長期におすすめ！

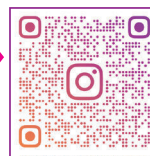


カルシウムたっぷり！



※アレルギーにつきましては、藤沢市学校給食課のホームページよりご確認ください。

Instagramでは毎日実際の中学校給食の写真を投稿中！



かながわランチ

14月



- 鶏肉の唐揚げ
- ・神奈川県産キャベツのソテー
- 肉じゃが(神奈川県産豚肉)
- ・スタミナきゅうり(神奈川県産きゅうり)
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

15火



- ・鯖のごまみそかけ
- ・煮びたし
- にんじんしりしり
- ・鶏肉と大豆のうま煮
- ・かきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・ミートボールの甘酢あん

16水



- ・ハンバーグ
- デミグラスソースかけ
- ・蒸しじゃがいも
- ・野菜ソテー
- ・フルーツあえ(みかん缶&りんご缶)
- ・ABCスープ
- ・サンドパン
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・ハムカツ

17木



- ・鶏天・いか天
- ・おかかあえ
- ・しらたきの炒めもの
- ・切干大根の煮つけ
- ・すまし汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・豚肉のしょうが煮

18金



- ・チキンライス
- ・バイクドポテト
- ・小松菜とハムの炒めもの
- ・豆と野菜のスープ
- ・(チキンライスのごはん)
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・ポイルウイナー

21月



- カミカミビビンバ(アーモンド入り)
- ・チャブチェ
- ・黒ごまだんご
- ・ひじきスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

22火



- ・鮭の塩焼き
- ・もやしのボン酢あえ
- ・炒めビーフン
- ・春巻
- ・わかめと大根のスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・鶏天

23水



- ・カツカレー
- ツナポテト
- ・キャベツとハムのソテー
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・いかの香味焼き

24木



- ・筑前煮
- ・湘南しらすのかき揚げ
- ・大豆のカレー煮
- ・神奈川県産春キャベツのみそ汁
- ・ひじきふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・さばの干物

25金



- ・そぼろごはん
- ・にらともやしの辛子和え
- ・かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り)
- ・若竹汁
- ・(ごはん)
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・モウカサメの揚げ煮

28月



- ・チキンチキンごぼう
- ・ひじきの洋風煮
- ・チンゲンサイとキャベツの炒めもの
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・あじフライ

おかずの大盛について

+ 大盛増量 +
マークの日

料理名の前に「●」のあるおかずが増量になります。

+ 大盛増量 +
マークの日

プラスでつく料理名をのせています。

※どちらかだけの日もあります

30水



- ・太刀魚のバーベキューソースかけ
- ・ゆで野菜
- ・ペンネミートソース
- ・フルーツあえ(みかん缶&黄桃缶)
- ・コンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・鶏肉の香草焼き

地産地消

藤沢産や神奈川県産のものを多く取り入れた「ふじさわランチ」・「かながわランチ」を小学校と同じように実施しています。食材を入れてくださる業者さんと相談しながら、旬の食材を取り入れています。



給食に使用している食材についてご紹介します。ほとんどの食材は小学校の給食と同じ食材を使用しており、できるだけ国産にこだわっています。揚げぎょうざやカレールー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。

野菜

主に生の国産野菜を使用しています。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。かぼちゃやいんげんなど一部の野菜は冷凍食品を使用することもあります。



肉(鶏肉・豚肉・牛肉)



すべて国産を使用しています。神奈川県産の豚肉を使用することもあります。

魚



できるだけ国産を使用し、国産が手に入らない場合は外国産を使用しています。4月の「鮭の塩焼き」に使用する鮭は宮城県産の予定です。湘南の海でとれる「しらす」は炒めものやかき揚げに使用しています。

くだもの



中学校給食では、主に缶詰を使用しています。そのほか夏には小学校と同じ冷凍みかん、冬は生のみかんを汁物カップにいれて提供します。

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きます。