



# 藤沢市中学校給食

## 12月の献立表



令和4年11月発行  
藤沢市教育委員会 学校給食課

### 【3年生の皆様へ～卒業時一括精算返金について～】

卒業時の精算方法については、個人の金融機関口座への振込での返金となります。(詳細は10月下旬に該当者あて配付した通知をご覧ください。)  
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。(12/16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、お手数ですが学校へその旨ご連絡ください。

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	木	カレー ピラフ 牛乳	カレーピラフのクリームソースかけ マカロニのミートソースあえ ブロッコリーのレモンしょうゆあえ	ほたて フライ	油 ホワイトルウ 生クリーム マカロニ 砂糖 米 パター (小麦粉 パン粉)	鶏肉 えび 豚肉 牛乳 (ほたて)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース さやいんげん ブロッコリー レモン	871 kcal 34.7 g 27.6 g 2.9 g	えび ○小麦 乳
2	金	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう ひじきポテト 青菜と油揚げの煮びたし かきたま汁		片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	鶏肉 ハム ひじき ちりめんじゃこ 油揚げ かつおぶし わかめ 鶏卵 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 グリンピース 小松菜 白菜 たまねぎ	853 kcal 32.0 g 23.6 g 2.7 g	小麦 卵
5	月	ごはん 牛乳	さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 えびとマカロニのトマト煮 鶏肉と大豆のうま煮 五日スープ	ハンバーグ カレー ソース	砂糖 ごま ごま油 油 マカロニ 片栗粉 米 (カレールウ はちみつ)	さば えび 鶏肉 大豆 牛乳 (ハンバーグ)	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ トマト さやいんげん えのきだけ たけのこ チンゲンサイ (グリーンピース)	870 kcal 40.5 g 27.1 g 2.5 g	えび ○小麦
6	火	ごはん 牛乳	●ビビンバ チャプチェ もやしのナムル わかめスープ		油 ごま油 砂糖 ラー油 アーモンド ごま 春雨 米	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	にんにくしょうが ごぼう もやし えのきだけにんじん 小松菜 たまねぎ きくらげ 赤ピーマン にはら	825 kcal 32.9 g 26.5 g 2.6 g	小麦
7	水	ごはん 牛乳	炒り鶏 野菜炒め あずきもち 沢煮わん ひじきふりかけ	メルルーサ の 竜田揚げ	油 砂糖 だんご 片栗粉 ごま 米 (小麦粉)	鶏肉 大豆 ハム 小豆 油揚げ ひじき 牛乳 (メルルーサ)	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 コーン 小松菜 キャベツ だいこん しらたき 乾燥赤しそ	870 kcal 31.0 g 21.8 g 2.6 g	小麦 大盛のみ: ○小麦
8	木	ごはん 牛乳	●豚肉のカレー煮 ささかまぼこの二色揚げ 小松菜そぼろ みそ汁		油 砂糖 片栗粉 小麦粉 米	豚肉 かまぼこ 青のり 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ さやいんげん しょうが にんじん 小松菜 だいこん えのきだけ	855 kcal 35.0 g 24.8 g 2.7 g	○小麦
9	金	ごはん 牛乳	ホキのピリ辛ソースかけ ゆで野菜 揚げぎょうざ みかん缶&寒天 ABCスープ	鶏肉の 香草焼き	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 マカロニ 米 (オリーブオイル)	ほきぎょうざ ベーコン 牛乳 (鶏肉)	白菜 にんじん もやし みかん缶 寒天 たまねぎ コーン パセリ	867 kcal 34.7 g 20.9 g 2.2 g	○小麦

ビビンバ  
大盛は量が  
1.5倍です



〈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(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。  
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。  
\*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。

### まだ中学校給食を利用したことがない方は、一度食べてみませんか？

- 「注文してみようと思ったら。。」
- \* 予約システムにログインするための、ID・パスワードはわかりますか？
  - \* 払い込み用紙はありますか？(クレジット払いも可能です。)
- ⇒どちらも下記☎コールセンターに電話すると再発行ができます。ぜひ、食べてみたい日だけでもお試ください！



**\* 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

\* 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)

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




12	月	ごはん 牛乳	●八宝菜 キャベツのナムル 蒸ししゅうまい ビーフンスープ		油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン 米	豚肉 うずら卵 なると 昆布 しゅうまい 牛乳	しょうがにんじん たまねぎ たけのこ 白菜 長ねぎ 小松菜 キャベツ たら	809 kcal 30.7 g 22.7 g 3.2 g	小麦 卵
13	火	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	メルルーサのフライ 温野菜 揚げじゃがいものそぼろ煮 湘南しらすの Pasta みかん	牛すき煮 ふじさわランチ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも スパゲッティ 米	メルルーサ 豚肉 ベーコン しらす 牛乳 (牛肉)	ブロッコリー にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース パセリ みかん (しらたき)	871 kcal 33.6 g 22.2 g 1.8 g	○小麦
14	水	ごはん 牛乳	ドライカレー マカロニソテー 青菜とコーンの炒めもの ジュリアンスープ プリン	いかフライ	油 小麦粉 マカロニ プリン 米 (パン粉)	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 (いか)	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 さやいんげん 小松菜 コーン キャベツ	900 kcal 34.7 g 26.0 g 2.9 g	○小麦 卵 乳
15	木	ごはん 牛乳	鮭の西京焼き キャベツとわかめのごまあえ しらたきの炒めもの ミートボールの甘酢あん みそ汁	ハムカツ	砂糖 ごま ごま油 油 片栗粉 米 (小麦粉 パン粉)	鮭 みそ わかめ 豚肉 ミートボール 牛乳 (ハム)	キャベツ にんじん にんにく しらたき 赤ピーマン ピーマン 白菜 えのきだけ	775 kcal 38.5 g 20.7 g 3.0 g	小麦 大盛のみ: ○小麦
16	金	ごはん 牛乳	●豚丼 (県産豚肉) スイートポテト風 サラダ さつま揚げの煮つけ けんちん汁 (鎌倉建長寺発祥)	かがわランチ	油 砂糖 片栗粉 さつまいも 生クリーム バター 米	豚肉 さつまあげ 豆腐 油揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん しらたき えのきだけ 小松菜 しょうが だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ	884 kcal 32.8 g 23.5 g 3.1 g	小麦 乳
19	月	ごはん 牛乳	シーフードカレー キャベツとウインナーのソテー ●フルーツあえ (黄桃 & りんご缶)	あじフライ	油 片栗粉 じゃがいも カレーウ 小麦粉 米 (パン粉)	えび いか チーズ ウインナー 牛乳 (あじ 鶏卵)	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく キャベツ 小松菜 黄桃缶 りんご缶	870 kcal 29.3 g 21.3 g 3.1 g	えび ○小麦 乳 大盛のみ: 卵
20	火	ソフト めん 牛乳	チキンカツ ●大学芋 小松菜ソテー ソフトめんミートソース	ポイル ウインナー	小麦粉 パン粉 油 さつまいも 砂糖 片栗粉 ごま ソフトめん	鶏肉 豚肉 牛乳 (ウインナー)	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ トマト	970 kcal 43.7 g 25.4 g 3.1 g	○小麦
21	水	ごはん 牛乳	鮭のムニエルオーロラソース こふきいも チリコンカーン 磯香あえ コーンスープ	ほたての 天ぷら	オリーブオイル 小麦粉 油 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも ごま油 砂糖 米	鮭 ベーコン 豚肉 金時豆 のり 鶏卵 牛乳 (ほたて)	にんじん たまねぎ キャベツ トマト 小松菜 もやし コーン	864 kcal 35.9 g 23.3 g 2.2 g	○小麦 卵
22	木	ごはん 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ スパゲッティソテー 青菜とベーコンのソテー かぼちゃの塩バターあえ 冬野菜のスープ ミニ揚げパン	ホキの 揚げ煮	油 ハヤシルウ 砂糖 スパゲッティ バター 片栗粉 パン 米	ハンバーグ ベーコン 牛乳 (ほき)	たまねぎ マッシュルーム さやいんげん 小松菜 にんじん かぼちゃ だいこん 白菜 (しょうが)	962 kcal 31.0 g 31.6 g 3.1 g	○小麦 乳
23	金	ごはん 牛乳	●フライドチキン 野菜の辛子じょうゆあえ ツナポテト コーンウインナー炒め 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 じゃがいも マヨネーズ マカロニ 砂糖 米	鶏肉 ツナ みそ ウインナー 牛乳	小松菜 にんじん キャベツ さやいんげん コーン にんにく たまねぎ グリーンピース トマト かぼちゃ	1002 kcal 36.2 g 38.0 g 2.6 g	○小麦 卵



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)を払う習慣ができました。



## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



### 正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。