



藤沢市中学校給食



12月の献立表

令和5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～】

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。(12/15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。

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
1	金	ごはん 牛乳	筑前煮 ●もやしのナムル 磯辺ポテト みそ汁 かつおぶしのふりかけ	いかの 天ぷら	油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米 (小麦粉 片栗粉)	鶏肉 大豆 みそ さつまあげ ちくわ 青のり 油揚げ わかめ のり かつおぶし 牛乳 (いか)	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 にんにく もやし だいこん	761 kcal 33.2 g 21.0 g 3.3 g	小麦 大盛のみ: ○小麦
4	月	ごはん 牛乳	そばろごはん(セルフ) 大学芋 切干大根とひじきのごまあえ みかん	ホキの 揚げ煮	油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま 米	鶏肉 鶏卵 ひじき 牛乳 (ホキ)	たまねぎ しょうが グリーンピース 切り干し大根 にんじん 小松菜 みかん	897 kcal 34.2 g 25.8 g 2.1 g	小麦 卵
5	火	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	●神奈川県産豚肉のカレー煮 煮びたし(藤沢産小松菜使用) ささかまぼこの二色揚げ けんちん汁(鎌倉 建長寺発祥)	かがわランチ	油 砂糖 片栗粉 小麦粉 米	豚肉 油揚げ かまぼこ 青のり 豆腐 牛乳	たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	797 kcal 33.0 g 24.5 g 2.5 g	○小麦
6	水	ごはん 牛乳	さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 いんげんと春雨の炒めもの ●鶏肉と大豆のうま煮 わかめスープ	おろし ハンバーグ	砂糖 ごま ごま油 油 春雨 米 (片栗粉)	さば 豚肉 鶏肉 大豆 わかめ 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 さやいんげん 赤パプリカ たまねぎ えのきだけ (だいこん)	814 kcal 38.3 g 29.3 g 2.4 g	小麦
7	木	ごはん 牛乳	●フライドチキン ベイクドポテト 野菜の辛子しょうゆあえ ●コーン&ウィンナー 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 油 じゃがいも オリーブオイル マカロニ 砂糖 ごま 米	鶏肉 ウィンナー ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 にんじん キャベツ コーン 枝豆 にんにく たまねぎ トマト かぼちゃ グリーンピース	923 kcal 34.6 g 35.3 g 2.9 g	○小麦
8	金	ごはん 牛乳	鮭のハムマヨ焼き こふきいも チリコンカーン 野菜の磯香あえ コーンスープ	モウカサメ の ステーキ	マヨネーズ じゃがいも 油 小麦粉 ごま油 砂糖 片栗粉 米 (バター)	鮭 ハム 豚肉 金時豆 のり 鶏卵 牛乳 (モウカサメ)	たまねぎ パセリ トマト 小松菜 もやし にんじん コーン (にんにく)	797 kcal 35.6 g 23.4 g 2.0 g	○小麦 卵 大盛のみ: 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。

「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。

ソフトめんは、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。

「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、それまでをお願いいたします。

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。)

藤沢市中学校給食ホームページも
ぜひみてくださいね。



* 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.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



11	月	ごはん 牛乳	メルルーサのフライ 野菜炒め 油揚げ煮 スイートポテト風サラダ 豚汁	牛すき煮	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま バター さつまいも 生クリーム 米 (片栗粉)	メルルーサ ハム 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳 (牛肉)	コーン 小松菜 キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ (しらたき たまねぎ)	904 kcal 35.6 g 28.1 g 2.9 g	○小麦 乳
12	火	ごはん 牛乳	●八宝菜 揚げぎょうざ みかん缶&寒天缶 ビーフンスープ		油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 米	豚肉 うずら卵 なるとぎょうざ 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 みかん缶 寒天 にはら	744 kcal 28.4 g 19.8 g 2.6 g	小麦 卵
13	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 きのこのペペロンチーノ 小松菜そぼろ ミニあげパン	ハムカツ	油 ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも バター 片栗粉 スパゲッティ パン 米 (小麦粉 パン粉)	ハンバーグ ベーコン 鶏肉 牛乳 (ハム)	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しめじ えのきだけ パセリ しょうが 小松菜 コーン	932 kcal 33.1 g 32.1 g 2.5 g	○小麦 乳
14	木	ごはん 牛乳	ホキのピリ辛ソースかけ ゆで野菜 しゃきしゃきそぼろ ミートボールのケチャップあえ みそ汁	鶏肉の 香味焼き	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 米	ホキ 鶏肉 ミートボール わかめ 油揚げ みそ 牛乳	白菜 にんじん もやし たまねぎ 切り干し大根 さやいんげん (にんにく しょうが)	854 kcal 36.9 g 25.7 g 3.1 g	○小麦
15	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 ミートソースマカロニ ブロッコリーのゆずしょうゆあえ	ほたて フライ	油 マカロニ 砂糖 ホワイトルウ 生クリーム 米 バター (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 グリーンピース ブロッコリー ゆず	819 kcal 35.0 g 27.6 g 2.6 g	えび ○小麦 乳
18	月	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	●タンドリーチキン じゃがいものごま炒め 湘南しらすの pasta 白菜のクリームあえ(藤沢産小松菜入り) たまご入り野菜スープ	ふじさわランチ	油 砂糖 じゃがいも ごま スパゲッティ 生クリーム 片栗粉 米	鶏肉 ヨーグルト ベーコン しらす ハム 鶏卵 牛乳	しょうが にんにく パセリ にんじん 白菜 小松菜 たまねぎ	805 kcal 34.3 g 27.1 g 3.0 g	○小麦 卵 乳
19	火	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 蒸ししゅうまい みそ汁	豚肉の しょうが煮	砂糖 ごま ごま油 米 (油 片栗粉)	鮭 みそ わかめ 豚肉 しゅうまい 油揚げ 牛乳	キャベツ にんじん にんにく しらたき ピーマン だいこん 長ねぎ (たまねぎ しょうが)	748 kcal 39.0 g 20.5 g 3.2 g	○小麦
20	水	ごはん 牛乳	ヒレカツカレー 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)	いかフライ	小麦粉 パン粉 油 カレールウ 米	豚肉 ウインナー チーズ 牛乳 (いか)	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 赤パプリカ しょうが にんにく 黄桃缶 りんご缶	866 kcal 30.8 g 25.7 g 3.4 g	○小麦 乳
21	木	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう ●ジャーマンポテト 煮びたし わかめと大根のスープ		片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 米	鶏肉 ベーコン 油揚げ わかめ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 たまねぎ 小松菜 もやし だいこん	793 kcal 31.3 g 23.8 g 2.9 g	小麦
22	金	ソフト めん 牛乳	ポイルウインナー 青菜とコーンのソ テー キャベツのナムル かぼちゃの塩バターあえ ソフトめんミートソース	マヒマヒ フライ	油 小麦粉 パン粉 ごま油 アーモンド バター 砂糖 ソフトめん	ウインナー 昆布 豚肉 鶏肉 牛乳 (シイラ)	小松菜 にんじん コーン キャベツ かぼちゃ たまねぎ トマト	807 kcal 32.7 g 27.6 g 3.4 g	○小麦 乳



風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いを徹底し、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを直そう!

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、つい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。

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!



水分はそのままにせず、清潔なハンカチや

泡や汚れが残らないよう、タオルでふきましょう。しっかりと洗い流します。



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	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 ほうろん草 レバー ウナギ	 ブロッコリー いちご キウイフルーツ	 アーモンド ひまわり油

「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。

