



## 藤沢市中学校給食 献立表



**2月**

- ・ 鮭のハムマヨ焼き
- ・ バジルパスタ
- ・ カレーポテト
- ・ 小松菜ソテー
- ・ コーンスープ
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・ ミートボールのケチャップあえ

**3火**

- ・ さつまいもと鶏肉の揚げ煮
- ・ 野菜のごまあえ
- ・ しらたきの炒めもの
- ・ みかん
- ・ かつおぶしのふりかけ
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・ さばの干物

**4水**

- ・ ハンバーグデミグラスソースかけ
- ・ マッシュポテト
- ・ チリコンカーン
- ・ 小松菜とベーコンのソテー
- ・ ミニ揚げパン
- ・ コーンライス
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +  
・ メルルーサのフリッター

**5木**

- ・ ホキのピリ辛ソースかけ
- ・ ゆで野菜
- ・ じゃがいものきんぴら
- ・ パイン缶&寒天缶
- ・ 沢煮わん
- ・ 藤沢産新米ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +  
・ 豚肉のしょうが煮

**6金**

- ・ 豚肉のケチャップ煮
- ・ かぼちゃの塩バターあえ (アーモンド入り)
- ・ キャベツとチンゲンサイのソテー
- ・ ABCスープ
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +  
・ 鶏肉の香草焼き

**9月**

ごはんと混ぜて食べてね

- ・ そぼろごはん
- ・ 大学芋
- ・ 野菜の辛子じょうゆあえ
- ・ 吉野汁
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +  
・ 鶏肉の照り焼き

**10火**

- ・ チンジャオロースー
- ・ えびのチリソース
- ・ もやしとにらの辛子和え
- ・ 春雨スープ
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +  
・ マヒマヒの電田揚げ

**11水**

- ・ フライドチキン
- ・ 野菜炒め
- ・ ひじきポテト
- ・ キャロットラペ
- ・ ミネストローネ
- ・ カレーふりかけ
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛あり +

**12木**

かながわランチ

- ・ さばのみそ焼き
- ・ 小松菜と油揚げの煮びたし (藤沢産小松菜使用)
- ・ 肉じゃが(神奈川県産豚肉使用)
- ・ ささかまぼこの二色揚げ
- ・ かきたま汁
- ・ 藤沢産新米ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・ いかの天ぷら

**13金**

ルカと具を混ぜてごはんにかけてね

- ・ カレーピラフのクリームソースかけ
- ・ ブロッコリーのレモンしょうゆあえ
- ・ ミートソースマカロニ
- ・ カレーピラフ
- ・ 牛乳

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・ ハムカツ

**16月**

- ・ 炒り鶏
- ・ スイートポテト風サラダ
- ・ おかかあえ
- ・ みそ汁
- ・ ひじきふりかけ
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +  
・ おろしハンバーグ

**17火**

ごはんを混ぜて食べてね

- ・ 菜飯(ツァイファン: 中華風小松菜おこわ)
- ・ ラーバーツァイ
- ・ 揚げぎょうざ
- ・ ビーフンスープ
- ・ もち米入りごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +  
・ モウカサメの揚げ煮

**18水**

- ・ ポイルウインナー
- ・ 小松菜とコーンのソテー
- ・ ベイクドポテト
- ・ みかん缶&寒天缶
- ・ ソフトめん
- ・ ミートソース
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +  
・ ほたてフライ

**19木**

- ・ タンドリーチキン
- ・ 磯辺ポテト
- ・ スパゲッティナポリタン
- ・ 白菜のクリームあえ
- ・ 卵入り野菜スープ
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛あり +

**20金**

12月21日は 冬至

- ・ 天ぷら(あじ・さつまいも)
- ・ 小松菜とじゃこの炒めもの
- ・ かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・ 油揚げ煮
- ・ 豚汁
- ・ ブルーン
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +  
・ 鶏肉の香味焼き

**23月**

ルカと具を混ぜてごはんにかけてね

- ・ チキンカレー
- ・ キャベツとベーコンのソテー
- ・ フルーツあえ(みかん缶&黄桃缶)
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +  
・ マヒマヒフライ

**24火**

ふじさわランチ

- ・ 鮭の塩焼き
- ・ 白菜ちりめん
- ・ 鶏肉と大豆のうま煮
- ・ 野菜の磯香あえ(藤沢産小松菜使用)
- ・ おでん(藤沢産大根使用)
- ・ 藤沢産新米ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +  
・ 鶏肉の唐揚げ

**おかずの大盛について**

+ 大盛あり +  
マークの日

下線を引いてあるおかずが増えます。

+ 大盛プラス +  
マークの日

おかずの大盛を注文した場合のみ増える献立名をのせています。

**12月21日は「冬至」**

一年中で昼が一番短く、夜が一番長くなる日です。この日にはゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。かぼちゃの黄色は「魔除けの色」とされ、この日にかぼちゃを食べると「風邪をひかない」と言われています。風邪の予防となるビタミンAが多く含まれています。また保存性があり、野菜の収穫が少ない冬に貴重な栄養源です。

**ご注意ください！ 1月のはじめの予約は締切日が年内に早まります！**

2025年 1月 7日(火) から 1月14日(火) までの予約

2024年 12月16日(月) 13時締切

※1月15日以降は、6平日前の13時締切です

**2025年の給食は 1月7日(火)から始まります。**