



藤沢市中学校給食 献立表



「令和5年度アイデア野菜レシピ」応募作品 食育リーフレット掲載レシピ



湘洋中学校 菅野滉太さん考案

「夏野菜と豚肉のピリ辛丼」

夏野菜のナス、ズッキーニ、トマトを豚肉と炒め、みそや砂糖で味付けをしました。トウバンジャンのピリっと感もあり、ごはんが進みます。夏バテ対策！に暑い時期に食べてほしかったですが、試作や調理実習を行い、給食での大量調理がやっと実現できました。お待たせしました！素敵なレシピを、ありがとうございました

ふじさわ市学校きゅうしょくフェア 展示作品より



長後中学校 3年
大山乃依さんの作品

ひなまつりメニュー

3月



- ・そぼろごはん
- ・野菜の辛子じょうゆあえ
- ・黄桃缶 & 白桃缶
- ・あらははんぺんのお吸い物
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・ほたての磯辺揚げ

4月



- ・フライドチキン
- ・野菜ソテー
- ・かぼちゃの塩バターあえ (アーモンド入り)
- ・スタミナきゅうり
- ・ABCスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛あり+

5月



- ・夏野菜と豚肉のピリ辛丼
- ・えびと小松菜の塩炒め
- ・ひじきポテト
- ・ビーフンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・春巻

6月



- ・鮭のチーズ焼き
- ・マカロニソテー
- ・チリコンカーン
- ・キャベツとチンゲンサイの炒めもの
- ・野菜スープ
- ・いちごジャム
- ・ロールパン
- ・牛乳

+大盛あり+
+大盛プラス+
・ポイルウイナー

7月



- ・ハヤシライス
- ・コロコロサラダ
- ・キャベツのソテー
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・鶏肉の香草焼き

ごはんにかけて食べてね

卒業祝いメニュー

10月



- ・鯖の照り焼き
- ・おかかあえ
- ・かき揚げ
- ・豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め
- ・すまし汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・鶏肉の唐揚げ

11月



- ・鶏肉のはちみつしょうが焼き
- ・ゆで野菜
- ・ミートソースマカロニ
- ・フライドポテト
- ・コーンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛あり+

12(水)

卒業式

3月10日は
魚に春で「**鯖の照り焼き**」
"祝"の書かれた
なるとが「**すまし汁**」
に入っています。



13月



- ・筑前煮
- ・小松菜そぼろ
- ・黒ごまだんご
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・ハムカツ

14月



- ・白糸鱈のトマトバジルソースかけ
- ・キャベツのペペロンチーノ
- ・揚げじゃがいもとハムのソテー
- ・キャロットラペ
- ・パンプキンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・スパイシーシュリンプ

17月



- ・カミカミビンバ (アーモンド入り)
- ・チャプチェ
- ・キャベツのナムル
- ・わかめスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛あり+

18月



- ・鶏天・いかの磯辺揚げ
- ・切り干し大根のごまあえ
- ・きゅうりの香りづけ
- ・ソフトめんカレーうどん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・豚肉のしょうが煮

19月



- ・プルコギ
- ・もやしのポン酢あえ
- ・モウカサメの揚げ煮
- ・かきたまスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・チキンみそカツ

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。

21月



- ・メルルーサの竜田揚げ
- ・小松菜とじゃこの炒めもの
- ・鶏肉と大豆のうま煮
- ・こんにゃくの土佐煮
- ・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

24月



ごはんにかけて食べてね

- ・チキンカレー
- ・小松菜とベーコンのソテー
- ・フルーツあえ(みかん缶&りんご缶)
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・あじフライ

～栄養士から中学生のみなさんへ～

今年度の給食の実施も、残すところあとわずかとなりました。中学生の皆さんは、心身ともにさらに成長していく時期です。これからは、自分自身で食事を選ぶ機会が増えていくことと思います。将来の自分のために、毎日の食事が、健康や体づくりにつながることを忘れないでください。そして、食事を楽しみ、バランスのとれた食生活を送れる人になってほしいと願っています。



～4月から牛乳のデザインが変わります～



原料乳の産地が「北海道・山形・神奈川など」から「北海道のみ」に変わります。

成分や栄養価は変わりません。

