

藤沢市中学校給食 3月献立表

3年生の皆様へ～ご注意ください～

卒業式までのご予約・ご入金はお済みですか？

3年生は卒業に合わせてチャージ残高の精算返金を行うため、2/17(月)～3/11(火)分の予約は、2/6(木)13時締切です。

通常の予約締切より早まっておりますので、ご注意ください。

※予約締切後、予約の追加・変更・キャンセルはできません。

※予約締切時点でチャージ残高が不足している場合、予約はキャンセルとなります。お早めに残高を確認の上、不足分の入金をお願いします。

※払込用紙の利用期限は2/5(水)です。以降は利用できません。※クレジット都度決済は予約締切直前まで可能です。

なお、予約締切時点でチャージ残高が精算返金額となりますので、予約締切後は、欠席(学級閉鎖含む)の場合でも、返金対象とはなりません。

3月5日の献立

「令和5年度アイデア野菜レシピ」応募作品

湘洋中学校 菅野滉太さん考案

「夏野菜と豚肉のピリ辛丼」

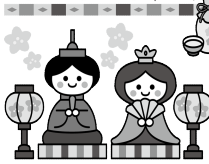
夏野菜のなす、スッキーニ、トマトを豚肉で炒め、トウバンジャン等が入った調味料でピリ辛に味付けしています！

ごはんが進む味です！本来であれば夏野菜がたくさんとれる夏に提供したかったのですが、試作等を重ねてようやく実現することができた料理です！素敵な作品、ありがとうございました！



3/3

ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食は色鮮やかで華やかな食べ物が並びます。

3月3日の給食ではひな人形に飾る桃の花をイメージして「黄桃缶＆白桃缶」、二色のあられはんぺんが入った「あられはんぺんのお吸い物」を提供します☆

詳しくはクラスに掲示されるカラー献立表を見てね！

献立表、アレルゲン(28品目)

詳細献立表は、こちらからダウンロードしていただけます



日	曜日	主食	おかず		黄色の食品	赤の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルゲン 飲用乳 除く	
			大盛増量: ●があるおかず	大盛プラス	(エネルギーになる)	(体の組織をつくる)	(体の調子を整える)			
					()内の食材は、大盛プラスで使用する食材です					
3	月	ごはん 牛乳	そばろごはん 野菜の辛子しょうゆあえ 黄桃缶&白桃缶 あられはんぺんのお吸い物	☆ひなまつりメニュー☆ ほたての磯辺揚げ	油 砂糖 片栗粉 米 (小麦粉)	鶏肉 鶏卵 はんぺん わかめ 牛乳 (ほたて あおさ)	たまねぎ しょうが グリーンピース 小松菜 にんじん キャベツ 黄桃缶 白桃缶 みつば	758 kcal 33.0 g 21.6 g 2.2 g	卵 大盛のみ: 小麦	
4	火	ごはん 牛乳	●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	フライドチキン 普通 2個 大盛 3個	小麦粉 片栗粉 油 バター アーモンド 砂糖 ごま ごま油 マカロニ 米	鶏肉 ウィンナー 牛乳	にんじん キャベツ 小松菜 かぼちゃ にんにく きゅうり たまねぎ コーン	888 kcal 32.8 g 35.1 g 2.5 g	小麦 乳	
5	水	ごはん 牛乳	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	アイデア野菜レシピ 応募作品より 春巻	油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま じゃがいも ビーフン 米 (春巻)	豚肉 みそ えび ベーコン ひじき 牛乳	なす スッキーニ トマト たまねぎ しょうが にんじん 長ねぎ 小松菜 にはら	734 kcal 30.6 g 20.5 g 2.5 g	えび 大盛のみ: 小麦	
6	木	ロール パン 牛乳	鮭のチーズ焼き マカロニソテー ●チリコンカン 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	ポイル ウィンナー	油 マカロニ オリーブオイル 小麦粉 片栗粉 パン ジャム	鮭 チーズ 豚肉 金時豆 ベーコン 牛乳 (ウィンナー)	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト チンゲンサイ キャベツ コーン	791 kcal 38.2 g 28.4 g 3.4 g	小麦 乳	
7	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス コロコロサラダ キャベツのソテー	鶏肉の 香草焼き	油 砂糖 ハヤシルー 小麦粉 米 (オリーブオイル)	豚肉 大豆 ハム 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 枝豆 コーン キャベツ 赤パプリカ ビーマン しょうが にんにく トマト	852 kcal 34.1 g 29.5 g 3.1 g	小麦	
10	月	ごはん 牛乳	鱈の照り焼き 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 祝いなると入りすまし汁	☆卒業祝いメニュー☆ 鶏肉の 唐揚げ	小麦粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖 米	さわら かつおぶし ちりめんじゃこ 桜えび 豚肉 みそ なると豆腐 わかめ 牛乳 (鶏肉)	しょうが 白菜 にんじん たまねぎ 春菊 キャベツ 小松菜	725 kcal 32.5 g 20.9 g 2.4 g	えび 小麦	
11	火	ごはん 牛乳	●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	鶏肉のはちみつ しょうが焼き 普通 2個 大盛 3個	はちみつ 片栗粉 油 マカロニ じゃがいも 砂糖 米	鶏肉 豚肉 あおさ 鶏卵 牛乳	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 コーン	846 kcal 33.4 g 26.1 g 2.3 g	小麦 卵	
12	水	<p>❀ 卒業式 ❀ ~3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます！~</p>								

13	木	ごはん 牛乳	筑前煮 小松菜そぼろ 黒ごまだんご みそ汁	ハムカツ	油 砂糖 片栗粉 だんご ごま 米 (小麦粉 パン粉)	鶏肉 大豆 ちくわ 豆腐 みそ 牛乳 (ハム)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん 小松菜 たまねぎ えのきだけ	816 kcal 32.6 ㊦ 23.7 ㊦ 2.6 ㊦	大盛のみ: 小麦
14	金	ごはん 牛乳	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 バンプキンスープ	スパイシー シュリンプ	オリーブオイル スパゲッティ 油 じゃがいも 砂糖 ホワイトルー 生クリーム 米 (小麦粉 片栗粉)	しろいとだら ベーコン ハム ちりめんじゃこ 牛乳 (えび)	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ かぼちゃ	764 kcal 32.2 ㊦ 18.8 ㊦ 2.4 ㊦	小麦 乳 大盛のみ: えび
17	月	ごはん 牛乳	●カミカミビビンバ(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		油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 アーモンド 春雨 米	豚肉 みそ 牛肉 昆布 わかめ 牛乳	にんにくしょうが ごぼう たまねぎ えのきだけ にんじん 小松菜 きくらげ 赤パプリカ にら キャベツ	786 kcal 29.9 ㊦ 26.5 ㊦ 2.8 ㊦	小麦
18	火	ソフト めん 牛乳	天ぷら(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	豚肉の しょうが煮	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 カレールー ソフトめん	鶏肉 いか あおさ 豚肉 牛乳	にんにくしょうが 切り干し大根 にんじん 小松菜 きゅうり たまねぎ	873 kcal 48.4 ㊦ 25.2 ㊦ 3.4 ㊦	小麦
19	水	ごはん 牛乳	ブルコギ 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	チキン みそカツ	ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 油 米	豚肉 モウカサメ わかめ 鶏卵 牛乳 (チキンカツ みそ)	にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ 白菜 しめじ えのきだけ にら もやし 小松菜 レモン しょうが	810 kcal 36.7 ㊦ 26.0 ㊦ 2.8 ㊦	卵 大盛のみ: 小麦
21	金	ごはん 牛乳	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 こんにやくの土佐煮 みそ汁 ひじきふりかけ	おろし ハンバーグ	片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま 米	メルルーサ ちりめんじゃこ 鶏肉 大豆 かつおぶし みそ ひじき 牛乳 (ハンバーグ)	しょうが 長ねぎ キャベツ 小松菜 さやいんげん こんにやく ごぼう にんじん だいこん 乾燥赤しそ	767 kcal 35.0 ㊦ 21.0 ㊦ 3.1 ㊦	小麦
24	月	ごはん 牛乳	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)	あじフライ	油 カレールー 小麦粉 米	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 (あじフライ)	たまねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 みかん缶 りんご缶 しょうが にんにく	774 kcal 29.3 ㊦ 20.7 ㊦ 3.2 ㊦	小麦 乳



～新年度より牛乳パックの変更について～

4月より、牛乳の産地が北海道産になることに伴い、牛乳パックのデザインが変更になります。

カラーも3月までの赤色から緑色に変更となります。

学校給食課栄養士より 中学校の皆さんへ
～今年度も1年間ありがとうございました～

今年度も卒業や進級などの節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか。

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

- 〈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。
- 〈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。)
- 〈給食実施日について〉**
・学校の行事等で、中学校毎に給食を実施しない日があります。その場合は予約システム上で予約ができないようになっており、ずっと予約をご利用の場合でも自動的に予約が入らないようになっていきます。
給食実施の有無は各中学校の行事予定をご確認ください。

- 〈アレルギーについて〉**
・特定原材料8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)の表示をしています。
・「小麦」については、しょうゆの原料に含まれる小麦は表示していません。
・しらす、ちりめんじゃこには、えび・かにの稚魚が混入することがあります。
・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。
各中学校で受け取るか、この献立表の表面上部に記載のQRコード、藤沢市ホームページにてご確認ください。
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。
・ソフトめんは、そばと共通の設備で製造されています。
・食材名の「トマト」はトマト缶、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、それまでにお願いいたします。
一度確定された予約は、変更・キャンセルもできません。

令和7年2月発行 藤沢市教育委員会 学校給食課

* 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/>