藤沢市中学校給食

7月の献立表

令和5年6月発行
藤沢市教育委員会　学校給食課

日	曜日	主食 牛乳	おかず 大盛増量：●があるおかず	大盛プラス	黄色の食品 （エネルギーになる） （ ）内の食材は、大盛プラスで使用する食材です	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	アレルゲン 飲用乳除く
3	月	ごはん 牛乳	ドライカレー 湘南しらすのパスタ ツナと野菜のソテー 冷凍みかん(小田原産) かながわランチ	鶏肉の 唐揚げ	油 小麦粉 スパゲッティ 米 （片栗粉）	豚肉 大豆 チーズ しらす ツナ 牛乳 （鶏肉）	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 キャベツ ピーマン パプリカ みかん	781 kcal 33.8 g 23.3 g 2.1 g	○小麦 乳
4	火	ごはん 牛乳	メルルーサのハムマヨ焼き キャベツのソテー 揚げじゃがいものそぼろ煮 野菜の磯香あえ　みそ汁	おろし ハンバーグ	マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 米	メルルーサ ハム 豚肉 のり わかめ 油揚げ みそ 牛乳 （ハンバーグ）	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん こんにゃく グリンピース 小松菜 もやし （だいこん）	753 kcal 33.9 g 24.3 g 3.1 g	小麦 卵
5	水	ごはん 牛乳	●フライドチキン　もやしのカレー炒め ●かぼちゃの塩バターあえ きゅうりの香りづけ 春雨スープ　手作りふりかけ	フライド チキン 普通　2個 大盛　3個	小麦粉 片栗粉 油 バター 砂糖 ごま油 ごま 春雨 米	鶏肉 ベーコン かつおぶし のり 牛乳	もやし にんじん かぼちゃ きゅうり しょうが たまねぎ 白菜	844 kcal 31.5 g 30.9 g 2.8 g	○小麦 乳
6	木	ごはん 牛乳	●ビビンバ しらたきの炒めもの みかん缶＆寒天缶 わかめと大根のスープ ビビンバ 大盛は量が 1．4倍！		油 ごま油 砂糖 アーモンド ごま 片栗粉 米	豚肉 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 しらたき パプリカ ピーマン みかん 寒天 だいこん	743 kcal 29.0 g 23.5 g 2.5 g	小麦
7	金	ごはん 牛乳	鮭の西京焼き 野菜の辛子しょうゆあえ 揚げぎょうざ 黒ごまだんご　豚汁	鶏天	砂糖 油 だんご ごま 米 （小麦粉 片栗粉）	鮭 みそ ぎょうざ 豚肉 牛乳 （鶏肉）	小松菜 にんじん キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく （にんにく しょうが）	775 kcal 36.8 g 18.7 g 2.5 g	小麦 大盛のみ： ○小麦

令和５年度 “前期”
中学校給食試食会開催のお知らせ

藤沢市の中学校給食試食会を次の日程で開催いたします。
参加ご希望の方は、電子申請からお申し込みください。
各回の詳細も、電子申請の申込フォームからご確認いただけます。

開催日程、会場、予定時間	対象者	申し込み
① 6月15日（木）　市役所　12時～13時 ② 6月20日（火）　六会公民館　11時半～12時半 ③ 6月28日（水）　市役所　12時～13時	小学6年生及び 中学在学生の保護者	5月28日（日）10時～ ①先着 30人 ②先着 20人 ③先着 30人
④ 7月29日（土）　市役所 ⑤　　30日（日）　市役所 ※きゅうしょくフェア内で開催 両日共通 (1)　11時～11時半 (2)　12時～12時半 (3)　13時～13時半	小中学生とその保護者	7月1日（土）10時～ ④ (1)(3) 先着 50人 (2)　先着 30人 ⑤3回とも 先着 50人
⑥ 9月22日（金）　六会公民館　11時半～12時半 ⑦ 9月27日（水）　市役所　12時～13時	小学6年生の保護者	9月1日（金）10時～ ⑥先着 20人 ⑦先着 30人

←こちらからアクセスいただき、「試食会」と検索ください。

試食会に関するお問い合わせは、
学校給食課（50－8247）まで
※受付時間：平日8時30分～17時

～Instagramを開設しました!!～

毎日の中学校給食・クラス掲示のカラー献立表を掲載しています！
今後給食調理やレシピも発信していく予定ですのでぜひご覧下さい。

アカウント名
@GAKKO_KYUSYOKU_FUJISAWA

←学校給食課アカウント
二次元コード

10	月	ごはん 牛乳	●焼肉丼(**神奈川県産豚肉**) ゆで野菜 ●ジャーマンポテト 冷凍みかん(**小田原産**) かながわランチ 焼肉丼 大盛は量が 1．4倍！		油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも 米	豚肉 みそ ベーコン 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご キャベツ パセリ みかん	747 kcal 29.6 g 20.5 g 2.0 g	小麦
11	火	コーン ライス 牛乳	照り焼きハンバーグ　マッシュポテト えびと小松菜の塩炒め 大豆のカレー煮 ミニあげパン	ハムカツ	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター パン 米 (小麦粉 パン粉)	ハンバーグえび 豚肉 大豆 牛乳 (ハム)	たまねぎ グリンピース にんじん しょうが 長ねぎ 小松菜 コーン	878 kcal 34.2 g 30.4 g 2.2 g	えび 〇小麦 乳
12	水	ごはん 牛乳	さばのヤンニョムカンジャンかけ こふきいも 野菜炒め 蒸ししゅうまい　わかめスープ	あじフライ	砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 油 米 (小麦粉 パン粉)	さば しゅうまい わかめ 牛乳 (あじ)	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 小松菜 もやし たまねぎ えのきだけ	785 kcal 35.0 g 26.0 g 2.5 g	〇小麦
13	木	ごはん 牛乳	ヒレカツカレー アーモンド入りかぼちゃサラダ キャベツのナムル	鶏肉の 香味焼き	小麦粉 パン粉 油 アーモンド 砂糖 マヨネーズ ごま油 カレールゥ 米	豚肉 昆布 チーズ 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ 枝豆 キャベツ しょうが にんにく	881 kcal 30.6 g 28.1 g 3.5 g	〇小麦 卵 乳
14	金	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ 小松菜のペペロンチーノ ●油揚げ煮 キャベツとわかめのごまあえ　みそ汁 唐揚げ 普通　2個 大盛　3個		片栗粉 小麦粉 油 スパゲッティ 砂糖 ごま 米	鶏肉 ベーコン 油揚げ わかめ みそ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ 小松菜 キャベツ にんじん もやし えのきだけ	857 kcal 35.6 g 31.6 g 3.2 g	〇小麦
18	火	ごはん 牛乳	太刀魚の竜田揚げ　スタミナきゅうり 炒めビーフン にんじんしりしり みそ汁　ひじきふりかけ	豚肉の しょうが焼き	片栗粉 小麦粉 油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま 米	太刀魚 豚肉 ツナ 油揚げ わかめ みそ ひじき 牛乳	しょうが にんにく きゅうり　たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん 枝豆 だいこん　乾燥赤しそ	792 kcal 30.1 g 27.4 g 3.4 g	〇小麦
19	水	ソフト めん 牛乳	ボイルウインナー 青菜とコーンのソテー　ベイクドポテト もやしのナムル ソフトめんミートソース	いかフライ	油 じゃがいも オリーブ油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 ソフトめん (パン粉)	ウィンナー 鶏肉 豚肉 牛乳 (いか)	小松菜 にんじん コーン にんにく もやし たまねぎ キャベツ トマト	824 kcal 34.0 g 28.2 g 3.4 g	〇小麦
20	木	枝豆 ごはん 牛乳	●タンドリーチキン　むしじゃがいも マカロニソテー おかかあえ 野菜スープ タンドリー チキン 普通　2個 大盛　3個		じゃがいも 油 マカロニ 片栗粉 米	鶏肉 ヨーグルト ベーコン かつおぶし 牛乳	しょうが にんにく さやいんげん 小松菜 もやし にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆	712 kcal 32.2 g 22.6 g 2.4 g	〇小麦 乳

☆夏休み明けの中学校給食は、9月1日（金）から始まります。8月31日の給食はありません。

令和5年度　食育講演会

台所から始めるSDGs

～持続可能な食べ方・暮らし方とは？今日からできる身近なSDGs～

講　　師　　女子栄養大学　教授　井元　りえ氏
日　　時　　6月２７日(火)　14：00～15:30
開催方法　　ハイブリッド開催（Web80名、会場15名）
申込期間　　6月１日(木)～6月２０日(火)
申込方法　　①Web参加は藤沢市電子申請にて
　　お申込み
　　②会場参加は、電話・来所・FAXにて
　　お申込み（FAXの場合は名前・連絡先・年代をご記入ください。）
申込・問合せ　　藤沢市健康づくり課
　　電話(50)8430　FAX(50)0668

申込はこちら！

＊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/

〈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。

〈アレルゲンについて〉
・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「〇小麦」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。
・アレルゲン詳細については、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。

藤沢市中学校給食ホームページ
ぜひみてくださいね。

暑さ本番です！

体調を整え、こまめな水分補給を

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ
食塩…1～2g
(0.1～0.2%)
砂糖…40～80g
(4～8%)
レモン汁…お好みで