

総合調理実習（給食）

令和7年6月20日 第2回

テーマ 魚



給食通信

13th
08746 R20D
08746 R20D
08746 R20D

<チーフ> 永田亮規, 曾地 竜人
<コンパ> 加藤 千帆, 櫻田 蒼,
河原木 翔々, 澤山 美穂, 相馬 心穂乃,
橋本 凜, 馬場 有里

メニュー

- わかめご飯
- 照りフライ
- きゅうりともやしのお酢の物
- カニ玉スープ
- 黒ごまプリン

エネルギー たんぱく質 脂質
764kcal 36.1g 24.1g

汁屋さん こんにちは！
今日のメインは照りフライです。
照り「味の良い」こめが「脂」と呼ばれるように
はりました。DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸
や良質なたんぱく質をたくさん含むです。
こめが栄養素は脳の健康維持や生活習慣病
など、良い健康効果をもたらします。
たくさん食べて、美味しく食べてください！

汁屋さん こんにちは！
今日のメインは照りフライです。
照り「味の良い」こめが「脂」と呼ばれるように
はりました。DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸
や良質なたんぱく質をたくさん含むです。
こめが栄養素は脳の健康維持や
生活習慣病予防などに良い健康効果をもたらします。
たくさん食べて、美味しく食べてください！

わかめご飯
照りフライ
きゅうりともやしのお酢の物
カニ玉スープ
黒ごまプリン

エネルギー たんぱく質 脂質
764kcal 36.1g 24.1g

総合調理実習（給食）

令和7年7月4日 第3回

テーマ 冷製パスタ

お料理の写真



事前に教室掲示
される給食通信

給食通信

23日
OCTOBER 3日
8月3日

千-フ 松橋博吾 中村翔太
メンバー 種中蒼真 神田 南香
小田桐 綺羅 山-心優
佐藤真和 道尾葵衣

みなさんこんにちは！
最近 暑い日が続いてますね。
今回のテーマは「冷製パスタ」です。
冷めたパスタを食べると、
暑さを吹き飛ばしましょう！
また、デザートは「ピル風リンゴゼリー」
です。見た目がとても可愛いゼリー
です。味付けもよく見た目を楽し
んでください！

メニュー

- ツナの冷製パスタ
- キャベツのサラダ
- コンソメスープ
- ピル風リンゴゼリー

エネルギー たんぱく質 脂質
800 kcal 33.3g 32.4g

試食会場にある
メッセージ

みなさん こんにちは！

最近暑い日が続いてますね。
今回のテーマは「冷製パスタ」です。
冷めたパスタを食べると、
暑さを吹き飛ばしましょう！
また、デザートは「ピル風リンゴゼリー」
です。見た目がとても可愛いゼリー
です。味付けもよく見た目を楽し
んでください！

MENU

- ツナの冷製パスタ
- キャベツのサラダ
- コンソメスープ
- ピル風リンゴゼリー

総合調理実習（給食）

令和7年7月8日 第4回

テーマ 魚



<h3>給食通信</h3> <p>3301 （総合調理実習）</p> <p>令和7年7月8日</p>	<p>チーフ 木村 裕也 鈴木 瑠愛</p>
	<p>メンバー 伊藤 楓一 斗賀山 優飛 鹿田 仁朗 釜深 侑生 畑山 真菜 南 華楠</p>

メニュー

- 赤く染めた夏野菜たちと白身魚
- キャベツの黒マスタードサラダ
- 夏に食べたい悪魔のスープ
- 1日選れの七夕ゼリー（やと色えんじゆ）
- あなな色に染まる白米

みなさんこんにちは！
今日は7月8日です。
昨日は七夕でしたね。
七夕をイメージして献立を作りました。
夏野菜を多く使っているので
夏バテや熱中症にならぬように
体調管理をして夏をのりましょ！

エネルギー 837 kcal
たんぱく質 33.3g
脂質 17.5g

メニュー

- 赤く染めた夏野菜たちと白身魚
- キャベツの黒マスタードサラダ
- 夏に食べたい悪魔のスープ
- 1日選れの七夕ゼリー（やと色えんじゆ）
- あなな色に染まる白米

みなさんこんにちは！
今日は7月8日です。
昨日は七夕でしたね。
夏野菜を多く使っているので
夏バテや熱中症にならぬように
体調管理をして夏をのりましょ！

エネルギー 837 kcal
たんぱく質 33.3g
脂質 17.5g

総合調理実習（給食）

令和7年7月18日 第5回

テーマ 夏っぽく



給食通信

令和7年7月18日

33回
総合調理実習

令和7年度 第5回
最終・2年

献立

アヲクチャーのオトモ
夏野菜と鮎のフツク
王様の野菜とじりぎりのスープ
あしながおじさんのセーター

チーフ
澤山 美桜 相馬 心佳乃

メンバー
加藤 千翔 櫻田 蒼
永田 亮規 香地 竜人 河原本 翔
橋本 凜 馬場 有里

みなさん、こんにちは。お元気ですか？
今日の給食のテーマは「夏、ぽく」です！
暑い夏は汗をかきやすいため水分やミネラルが失われてしまいます。この季節に大事なのが「喉の乾燥」と「水分不足」です。夏野菜には水分が多く含まれていて体の熱をさして冷ましてくれる働きがあります。みんな夏野菜をたくさん使った給食を作りたいので献立を考えたんです。みんなの力でみんなが何の食材が入っているのかぜひ考えてみてくださいね！

栄養成分

エネルギー 668kcal
たんぱく質 30.0g
脂質 20.3g

メニュー

- アヲクチャーのオトモ
- 夏野菜と鮎のフツク
- 王様の野菜とじりぎりのスープ
- あしながおじさんのセーター

エネルギー 668kcal
たんぱく質 30.0g
脂質 20.3g

献立の、このお話し！

暑い夏は汗をかきやすいため水分やミネラルが失われてしまいます。この季節に大事なのが「喉の乾燥」と「水分不足」です。夏野菜には水分が多く含まれていて体の熱をさして冷ましてくれる働きがあります。みんな夏野菜をたくさん使った給食を作りたいので献立を考えたんです。みんなの力でみんなが何の食材が入っているのかぜひ考えてみてくださいね！

総合調理実習（給食）

令和7年9月5日 第6回

テーマ 肉

お料理の写真



事前に教室掲示される給食通信

給食通信		23期 2023年9月5日	チーフ 種市 著真 柿田 萌香 メンバー 松橋 優香 古澤 翔太 小田 桐 結羅 山一 心優 佐藤 真和 蓮原 葵衣
<ul style="list-style-type: none"> ① 焼肉と茄子のさっぱりお引当田 ② タコと夏野菜のマリネ ③ オクラとすくのスープ ④ 白米 ⑤ スイカ 	<p>2学期が始まり、学校生活も本格的にスタートしました。規則正しい生活には「食事」「睡眠」「運動」が欠かせません。夏休みの過ごし方も大切で授業に集中できるように給食でもしっかり栄養をとり、毎日元気に過ごしましょう。2学期も頑張りましょう。</p>		
工券ルキニ 申し込み費 18円 183 kcal 50.3g 462g			

試食会場にあるメッセージ





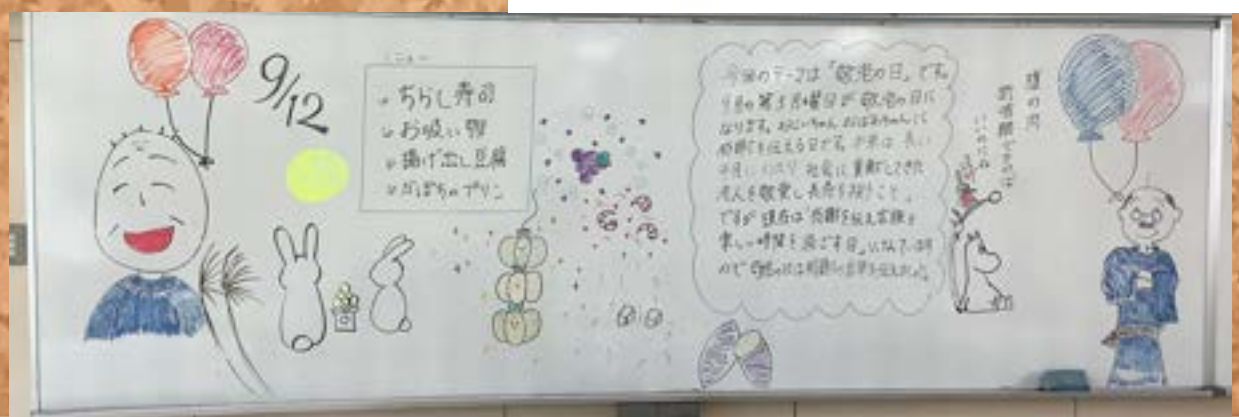
総合調理実習（給食）

令和7年9月12日 第7回

テーマ 敬老の日



<h3>給食通信</h3> <p>令和7年9月12日</p>	<p>350kcal</p> <p>標準食</p>	<p>テーマ 斗賀山優飛 庭田 仁朗</p>
<p>ちらし寿司 お吸い物 揚げ出し豆腐 かぼちゃプリン</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 31.2g 18.3g</p>	 	<p>メンバ－ 伊藤 穂一 村松 悠也 笠澤 侑生 鈴木 瑠愛 *田山 真菜 南 華倫</p> <p>今回のテーマは「敬老の日」です。9月の第3月日曜日が「敬老の日」になります。おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日です。おまは長い年月におたが、社会に貢献してきた老人を敬愛し、長寿を願うこと。おまが親戚には感謝を伝え、家族や楽しい時間を過ごす日。なっていますので、敬老の日は感謝の言葉を伝えましょう。</p>



9/12

- ちらし寿司
- お吸い物
- 揚げ出し豆腐
- かぼちゃプリン

今回のテーマは「敬老の日」です。9月の第3月日曜日が「敬老の日」になります。おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日です。おまは長い年月におたが、社会に貢献してきた老人を敬愛し、長寿を願うこと。おまが親戚には感謝を伝え、家族や楽しい時間を過ごす日。なっていますので、敬老の日は感謝の言葉を伝えましょう。

総合調理実習（給食）
 令和7年10月3日 第9回
 テーマ 普通科2年給食体験（洋風）

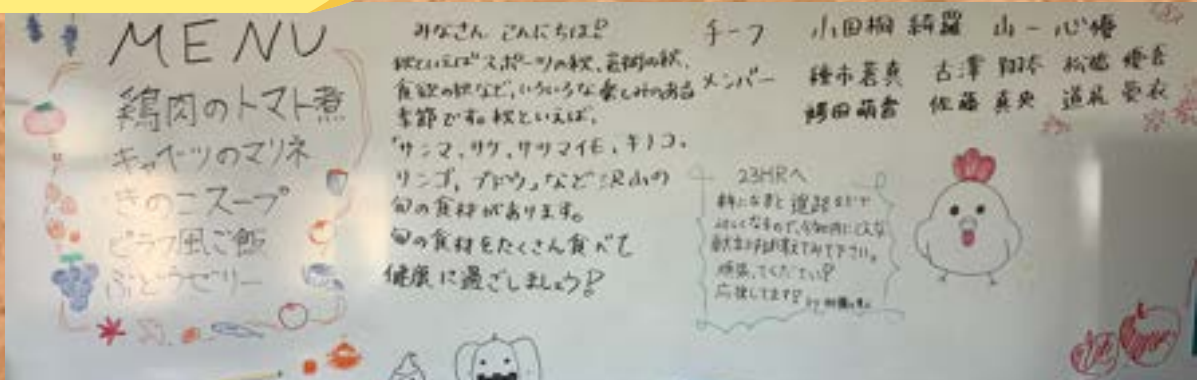
お料理の写真



事前に教室掲示
 される給食通信



試食会場にある
 メッセージ



総合調理実習（給食）

令和7年10月10日 第10回

テーマ 普通科3年給食体験（中華）



とある3年生が「僕たちのために給食を作ってくれてありがとうございました！」とあいさつしてくれました。調理場の生徒さん達、感動していましたよ！
3年生の皆さん、3年間美味しく・楽しく食べてくれてありがとうございました！

給食通信		32期 総合調理実習	チーフ・伊藤 真一・火田 真菜 メンバー
MENU ・ご飯 ・油淋鶏 ・青梗菜としいたけの卵スープ ・三色ナムル ・マンゴーアザン		令和7年10月10日 会場：1号	・斗賀山 優飛・鹿田 仁朗 ・松本 優吾・小田 桐葉 ・金木 瑠愛・南 華楠
エネルギー 799kcal	たんぱく質 34.1g	脂質 24.1g	今回は普通科3年生の給食体験です。久しぶりの給食 楽しみだと思っております。テーマの「中華風」を元にご試作してみました。今回もおいしいと思ってもらえるよう頑張ります。残さず食べて、残りの授業も頑張ります。また、栄養価の高い食事で進路活動や学校行事を頑張ります。



総合調理実習（給食）

令和7年10月24日 第11回

テーマ 3学年主任を思って



給食通信

33期
0877081110
0877081110
0877081110

チーフ 柳田 著 河原 不翔
メンバー 加藤 千翔, 古澤 翔太,
番地 竜人, 澤山 美祥, 福馬 心佳乃,
福田 萌香, 橋下 泉

みなさん こんにちは
今日の給食のテーマは「3学年主任に
向けた給食」です。三浦先生が大
好きの肉をたくさん使った「ハンバーグ」
が特徴です。普段からの感謝の
気持ちを今日の給食で伝えたいです
と思います。

エネルギー	たんぱく質	脂質
534kcal	20.6g	15.1g

今日の給食の
テーマは
「3学年主任に
向けた給食」です。

みなさん こんにちは
今日の給食のテーマは
「3学年主任に
向けた給食」です。
三浦先生が大好きな肉を
たくさん使った「ハンバーグ」
が特徴です。普段からの感謝の
気持ちを今日の給食で伝えたい
と思います。

エネルギー	たんぱく質	脂質
534kcal	20.6g	15.1g

総合調理実習（給食）

令和7年10月31日 第12回

テーマ 秋らしく



給食通信

2300
給食部発行
令和7年10月31日
第12回

作：佐藤真和、道尻美夜
校：鎌倉市立 木村記念
永田実校、登壇橋五
島橋利校、山一校



10月も秋葉とより寒くなりました。おでんの給食も今回で最後となります。今回は秋らしい食材をすべての料理に取り入れているのが特徴のメニューとなっています。温かい給食をお腹いっぱい食べて季節を乗り切りましょう。



11月15日 給食部 発行
9/15kg 32.9g 37.3g





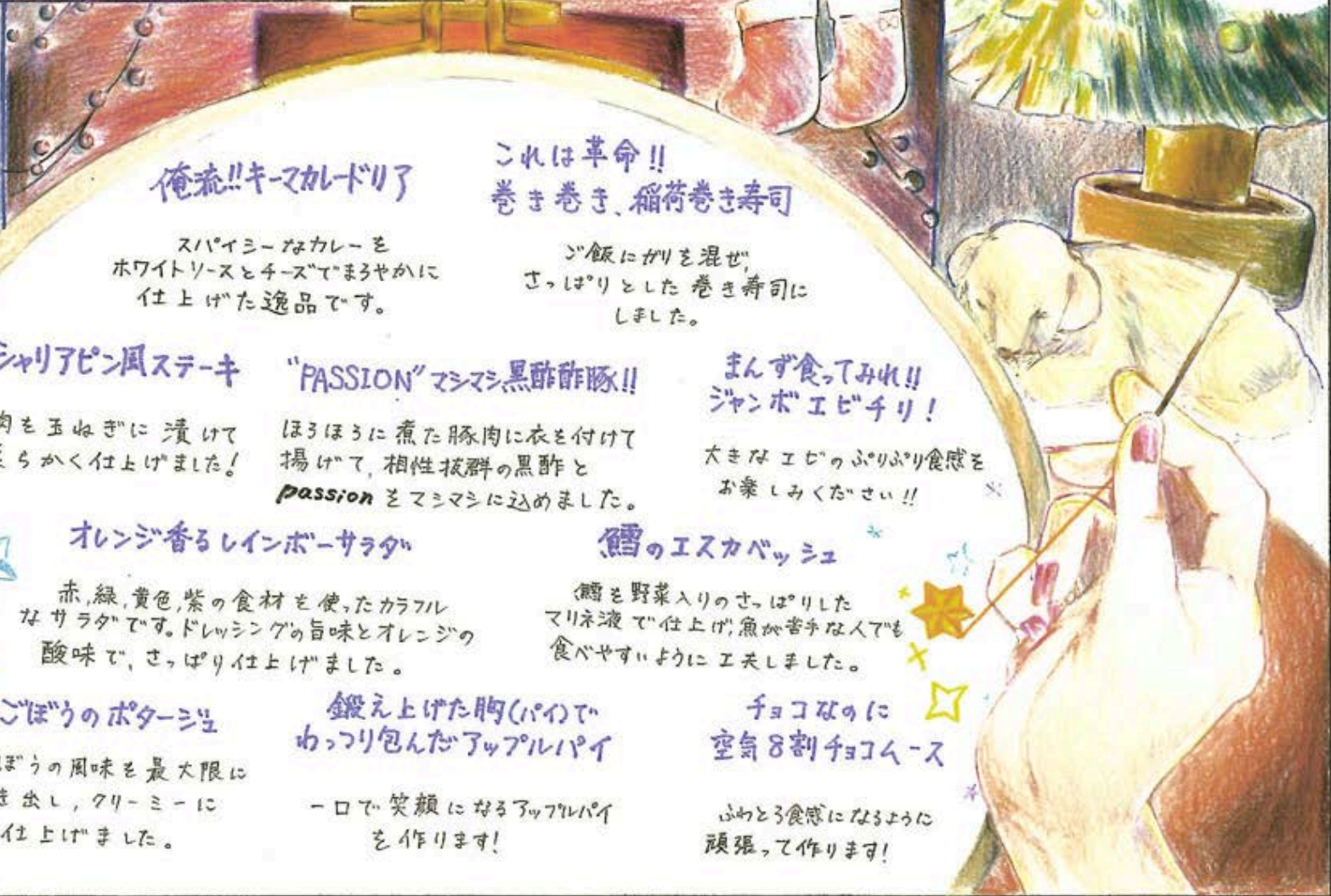
Buffet

33HR
(総合調理実習)

R7. 12. 12

担当: 33HR 全員

私たちの3年間を詰め込みました!
お世話になった先生、ご友人、ご家族に
ご挨拶をかねてお楽しみます。



俺流!!キマカレー

スパイシーなカレーを
ホワイトソースとチーズでまろやかに
仕上げた逸品です。

これは革命!! 巻き巻き、稲荷巻き寿司

ご飯にかりを混ぜ、
さっぱりとした巻き寿司に
しました。

シャリアピン風ステーキ

お肉を玉ねぎに漬けて
柔らかく仕上げました!

"PASSION" マシマシ黒酢豚!!

ほろほろに煮た豚肉に衣を付けて
揚げて、相性抜群の黒酢と
passion をマシマシに込めました。

まんず食ってみれ!! ジャンボエビチリ!

大きなエビのふりふり食感を
お楽しみください!!



オレンジ香るレインボーサラダ

赤、緑、黄色、紫の食材を使ったカラフル
なサラダです。ドレッシングの旨味とオレンジの
酸味で、さっぱり仕上げました。

鱈のエスカバッシュ

鱈を野菜入りのさっぱりした
マリネ液で仕上げ、魚が苦手な人でも
食べやすいように工夫しました。

ごぼうのポターシユ

ごぼうの風味を最大限に
引き出し、クリーミーに
仕上げました。

鍛え上げた胸(パイ)で わっぴり包んだアップルパイ

一口で笑顔になるアップルパイ
を作ります!

チョコなのに 空気8割チョコムース

ふわとろ食感になるように
頑張っで作ります!

総合調理実習（給食）
令和7年12月12日 第14回
テーマ ビュッフェ



