

# 総合調理実習（給食）

## 令和7年6月13日 第1回

### テーマ 鶏肉

#### お料理の写真



#### 事前に教室掲示される給食通信

#### 給食通信

334R (総合調理実習)	チーフ 釜澤 侑生 南 華楠
令和7年度 第1回 6月13日 / 班	メンバー 伊藤 慎一 木村 裕也 斗賀山 優飛 柴田 仁朝 鈴木 瑠愛 畑山 真菜

今年も給食が始まりました。今年からついに僕たちが給食を作る側に立ち、先輩たちがどれほど大変だったのか実感しました。メニューを決めたたくさんの方々を、前向きに決めた。普段の調理実習とは違い、たくさんの人に作るためとても大変でした。残さず食べて食事に感謝しましょう。今回のテーマは鶏肉です。鉄分や亜鉛などのミネラルとタンパク質が豊富で、貧血予防、免疫力向上、疲労回復などに効果があります。頑張ってください！！

カロリー 817kcal  
たんぱく質 30.4g  
脂質 28.2g

#### 試食会場にあるメッセージ



- MENU -**
- 鶏もも肉の西京焼き
  - オクラと長芋の梅おろし和え
  - ワカメと玉葱と厚揚げの汁と汁
  - 白米
  - 牛乳寒天
- 817kcal 30.4g 28.2g

今年も給食が始まりました。今年からついに僕たちが給食を作る側に立ち、先輩たちがどれほど大変だったのか実感しました。メニューを決めたたくさんの方々を、前向きに決めた。普段の調理実習とは違い、たくさんの人に作るためとても大変でした。残さず食べて食事に感謝しましょう。今回のテーマは鶏肉です。鉄分や亜鉛などのミネラルとタンパク質が豊富で、貧血予防、免疫力向上、疲労回復などに効果があります。頑張ってください！！

給食を楽しんでください！！

# 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

33HR (総合調理実習)  
令和7年6月20日 第2回  
組別: 2班

**<チーフ>** 永田亮規、菅地竜人  
**<サブ>** 加藤千翔、櫻田蒼、河原木瑚々、澤山菜穂、相馬心輝乃、橋本凜、馬場有里

#### メニュー

- わかめご飯
- 鱈フライ
- チャウリともやし酢の物
- カニ玉スープ
- 黒ごまアリン

みなさん こんにちは！  
今回のメインは鱈フライです。  
鱈は「味が良い」ことから鱈と呼ばれるようになりました。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魚です。これらの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。たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！

エネルギー	たんぱく質	脂質
764kcal	34.1g	24.1g

#### メニュー

- わかめご飯
- 鱈フライ
- チャウリともやし酢の物
- カニ玉スープ
- 黒ごまアリン

エネルギー	たんぱく質	脂質
764kcal	34.1g	24.1g

みなさん こんにちは！  
今回のメインは鱈フライです。  
鱈は「味が良い」ことから鱈と呼ばれるようになりました。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魚です。これらの栄養素は脳の健康維持や生活習慣病予防など良い健康効果をもたらします。たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。