

おかずの大盛について

+ 大盛増量 +

マークの日

料理名の前に「●」のあるおかずが増量になります。

+ 大盛プラス +

マークの日

プラスでつく料理名をのせています。

※どちらかだけの日もあります

1 火



ごはんと一緒に食べてね

- ・そぼろごはん
- ・野菜の辛子しょうゆあえ
- ・煮豆
- ・豚汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉の
レモン焼き

2 水



- ・赤魚の香草焼き
- ・小松菜ソテー
- ・スパゲッティナポリタン
- ・フライドポテト
- ・豆と野菜のスープ
- ・黒パン
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・いかの
フリッター

3 木



- ・ポークケチャップ
- ・マカロニソテー
- ・チンゲンサイとコーンの炒めもの
- ・ポイルウインナー
- ・ジュリアンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・あじフライ

4 金



- ・チキンみそカツ
- ・ゆで野菜
- ・きゅうりの香りづけ
- ・切干大根の煮つけ
- ・沢煮わん
- ・ひじきふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・ホキの
香味焼き

7 月



- ・いわしのかば焼き
- ・小松菜と油揚げの煮びたし
- ・豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め
- ・こんにゃくの土佐煮
- ・星型麩入りすまし汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・牛肉の
しぐれ煮

8 火



- 鶏肉のアーモンドがらめ
- ・蒸しじゃがいも
- ・キャベツとチンゲンサイの炒めもの
- ・キャロットラペ
- ・コーンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

9 水



- ・プルコギ
- ・キャベツのナムル
- ・黒ごまだんご
- ・わかめと大根のスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・ヤンニョム
チキン

10 木



- ・ドライカレー
- ・バイクドポテト
- ・小松菜とハムの炒めもの
- ・ABCスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・豚カツ

11 金



- ・筑前煮
- ・キャベツとわかめのごまあえ
- ・フルーツあえ(みかん缶&りんご缶)
- ・みそ汁
- ・かつおぶしのふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鮭の塩焼き

かながわランチ

14 月



- ・焼肉丼(神奈川県産豚肉使用)
- ・ゆで野菜
- ・ひじきポテト
- ・チャプチェ
- ・神奈川県産冷凍みかん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・モウカサメの
揚げ煮

15 火



- フライドチキン
- ・バジルパスタ
- ・野菜ソテー
- ・チリコンカーン
- ・たまご入り野菜スープ
- ・カレーふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

16 水



- ・鮭と野菜のレモンしょうゆかけ
- ・ミートボールのケチャップあえ
- ・油揚げ煮
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・ほたての
磯辺揚げ

17 木



- ・春巻
- ・揚げぎょうざ
- ・磯辺ポテト
- ・ラーパーツアイ
- ・スタミナきゅうり
- ・ジャージャーめん
- ・ソフトめん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・チンジャオ
ロースー

かながわランチ

18 金



- ・夏野菜カレー(神奈川県産豚肉・かぼちゃ・なす使用)
- ・湘南しらすと小松菜のソテー
- ・パイン缶&寒天缶
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・チーズ
ハンバーグ

給食盛り付けの様子

安全な給食を提供するため、異物が入らないよう衛生管理に気を付けています。

ランチボックスに異物の付着がないか1つずつ確認！



ベルトコンベアで流して盛り付けます



ふたも確認して最後は金属探知機に通じます



目以外のすべてを覆って異物対策をしています

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。

熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

水分補給のポイント

のどが
渇いたと
感じる前に
飲む



コップ1杯程度
をこまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分と一緒に
とる

