



Main table containing school lunch menus from April 9th to 26th. Columns include Day, Menu Name, Main Ingredients, and Nutritional Information (Energy, Protein, Salt).

※茨城をたべようウィーク

給食だより

入学・進級おめでとうございます

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2・3年生のみなさんは、進級おめでとうございます。...

中学生に身につけてほしい食習慣

- 1. 早寝・早起き・朝ごはん！
2. 色々な食べ物にチャレンジしよう！
3. 牛乳を残さず飲もう！

給食は栄養バランスを考えて献立がたられています。特に不足しがちなカルシウムは、骨や歯の成長に大切な栄養素です。...

給食費について
<中学生・職員>
月額 4,731円
日割り 266円
第3子の給食費無償化について
本年度も、小中学校に同時に3人以上就学している世帯につきましては、3人目以降の給食費の無償化を行います。

茨城をたべようウィークの期間は龍ヶ崎市産、●は茨城県産を使用する予定です。

龍ヶ崎市の給食紹介

ご飯：龍ヶ崎市産コシヒカリ100%
麦ご飯も出ます。
パン：コッペパンや食パンの他、米粉パン等も出ます。
めん：中華麺、うどん、焼きそば、スパゲッティが登場します。

- 給食の魅力1 栄養満点！
給食に含まれる栄養素は1日に必要な栄養素の1/3以上。
給食の魅力2 生きた教材！
\*バランスの良い食事は献立の参考になります。
給食の魅力3 安全・安心！
温度管理、健康管理、時間管理など厳しい基準をクリアしています。

給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
②マスクはきちんとつけましょう
③つめは短く切っておきましょう
④手は石けんできれいに洗いましょう
⑤清潔な白衣を身につけましょう



Table with 4 columns: Item, Energy (kcal), Protein (g), Salt (g). Rows for 4月平均 and 摂取基準.

※中学1年生は、1学期のみ、2・3年生よりご飯の量が10g

3月 食材の放射能測定結果 全て不検出
(詳しくは市のHPをご覧ください)

※ごみの分別
牛乳パック → リサイクル
ジョア → 容器回収
それ以外は燃やすゴミ(果物の皮も)として捨ててください。

親子でつくる給食献立

- 平成30年度「まごわやさしいメニュー」
\*25日(木)
「金平風ひじきと大豆の五目煮」
平成29年度「豚肉・トマトメニュー」
\*16日(火)
「茨城産豚肉とカラフル野菜の豚しゃぶ風」
\*19日(金)
「龍ヶ崎トマトたっぷり肉じゃが」
平成28年度「食物せんいたっぷりメニュー」
\*23日(火)
「お豆たっぷりのトマト煮」