



2018 FIFA ワールドカップ
ロシア大会開催中!

今月の献立



土浦一高 / 定時制



FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018
がんばれ
ニッポン!

かしわは鶏肉のことで、この呼び方は東日本では秋田県だけだぞ

1991年にソビエト社会主義共和国連邦が崩壊して「ロシア」と改称されました。首都はモスクワで、住民の約80%はロシア人で、ロシア語のほか、各共和国では民族語も話されています。ロシアは寒いところと思われがちですが、ユーラシア大陸は広大な面積なので、亜熱帯から北極海の極地気候まで幅が広いです。
6日の給食はロシアを代表する料理のひとつ、ビーフストロガノフ(Бефстроганов)が出ます。この料理はストロガノフ伯爵家のシェフが考案したという説がありこの名前がついたものだそう。牛肉とタマネギ・マッシュルームをスープで煮込み、サワークリームで仕上げます。なかなかロシアまでは行けませんが、これを食べてニッポンを応援しましょう!

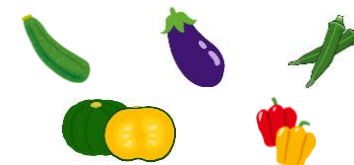
★☆☆
食予
中毒し
防て止
いのる
た献
め立
には給
食食材
前のに
都合で
す変手
更をに
洗なる
って事
来がて
ありさ
まいます
★☆☆

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
かしわ飯 赤魚の西京焼き 蓮根の梅しそ和え けんちん汁 牛乳	ごはん 四川麻婆春雨 たこの薩摩揚げ 味付けのり みそ汁	ロールパン 玉子ハムかつ マンハッタンクラムチャウダー 海藻クリスタルサラダ 牛乳	クラムチャウダーはトマト仕立てがマンハッタン、クリーム仕立てがイングリッシュ たぬきうどん・そば ソフトエクレア 牛乳	ごはん ビーフストロガノフ キャベツと塩昆布のサラダ 牛乳
9 ごはん 牛すじコロッケ 切干とクラゲの中華和え キムチスープ	10 ごはん 鯖の塩焼き スタミナ納豆 ごぼうと蒟蒻の含め煮 ショア 	11 ハワイアンロコモコ みかんゼリー 牛乳	12 ハヤシライス 野菜のゆかり和え 牛乳	13 冷やし醤油ラーメン 台湾春巻 牛乳
16 海の日	17 ごはん 棒々鶏 ほうれん草の卵焼き えのきと人参のスープ	18 コッペパン ミートクノーデル ビシソワーズ 大根マヨサラダ 牛乳	19 麦ごはん 鶏肉の朝鮮焼 小松菜のおひたし 冷や汁	20 夏野菜のキーマカレー レタスサラダ 牛乳



夏はビタミンB₁で元気に!!

夏を元気に過ごすためにはビタミンB₁をきちんと摂ることが大切です。ビタミンB₁は『疲れをとるビタミン』です。甘いものの食べ過ぎはこのビタミンを減らしてしまいます。また、汗からも流れ出てしまうので、食べ物からしっかり補給しましょう。ビタミンB₁を多く含む、普段の食生活に簡単に取り入れられる食品は豚肉や豆腐、納豆などがありますので、夏のこの時期に食べやすい食事を工夫してバランスのよい栄養を心がけ、夏休みを健康で安全に満喫してください!



夏野菜のキーマカレーに使う夏の野菜はズッキーニ、おくら、パプリカ、なす、カボチャです。ズッキーニはカボチャの仲間です