



今月の献立

土浦一高 / 定時制



金 1



配膳のマナーを守って「美しく」食べよう!



本校の給食は基本的に主食（ご飯やパン・麺など）、汁物、主菜（肉や魚などのメインとなるおかず）、副菜（サラダや和え物、煮物などの主菜に添えるおかず。主菜よりは小さい）からなっています。ここの給食は主菜のお血が仕切られていて副菜も一緒に盛ることもあります。セルフで盛りつけ、お盆への配膳の仕方は大丈夫ですか？主食は左側・汁物は右側・主菜は奥右側・副菜はその左側に置きます。おかず類は、ごはんや汁物を手前に置いたら奥に配置するのがマナーです。お腹が空いたからただ食べればよいというのではなく、姿勢よく、正しい箸使いで、肘をついたりせずに配膳の基本に従って美しく食べるのを心がけましょう。

正しく配膳できていますか？



鶏ごぼうピラフ
おからコロッケ
にら玉汁・牛乳

おからは大豆から豆乳を絞った絞りがすですが、低糖質・低カロリーで食物繊維とたんぱく質が豊富です。

★☆☆
食予
中毒
防止
の
た
め
立
には
給食
食材
前
に
都
は
合
必
で
す
変
手
更
を
に
洗
な
る
て
事
来
が
て
あ
下
り
さ
ま
い
す
★☆☆

振替休日

アラビア語で「一番良い食べ物」の意味を持つクスクスは世界最小の pasta です。発祥地は北アフリカで、今はフランス・イタリア・ブラジルなど多くの国で食べられています。

ごはん
鶏肉の甘酢炒め
だし巻き玉子
みそ汁
牛乳

筑前煮は筑前地方(福岡)の郷土料理で、福岡ではがめ煮とも呼ばれます

ごはん
筑前煮
ゆかり和え
みそ汁
牛乳

ごはん
和風ハンバーグ
切干大根の梅和え
そばがき水団
牛乳

ちゃんぽん麺
揚げ棒餃子
ブルーベリーゼリー
牛乳

ブルーベリーは視力低下を防ぎます

11

12

13

14

15

ロールパン
フライドチキン
ひよこ豆とクスクスのサラダ
帆立のチャウダー
ポッキー・牛乳



ごはん
鮭の塩麹焼き
胡瓜と竹輪の胡麻マヨ和え
けんちん汁
納豆・牛乳

11月13日は
茨城県民の日

魅力度
今年も
最下位



Made in Japan!

安定感。

ハヤシライス
フルーツヨーグルト
牛乳

ハヤシライスは日本生まれの洋食で、ハッシュドビーフとも呼ばれています

ねぎ塩豚丼
根菜汁
牛乳

土の中でできる野菜を根菜といいます

18

19

20

21

22

ごはん
いかメンチカツ
ポテトサラダ
肉だんご鍋
牛乳

ビリヤニ風炊込ごはん
じゃがソテー
わかめスープ
飲むヨーグルト

ビリヤニはインドやパキスタンで食べられている炊き込みごはんです!

肉味噌ごぼう丼
野菜の韓国和え
わかめのかき玉汁
みかん
牛乳

ごはん
鶏の塩だれ焼き
春雨サラダ
みそ汁・牛乳

玉子とじうどん・そば
ちくわ磯辺揚げ
笹身のさっぱり和え
牛乳

磯辺とはのりを巻いた料理の名前です

25

26

27

28

29

牛すじカレーライス
きのこのサラダ
牛乳

今年のさんまは乱獲や海水温上昇で大不漁です!

ごはん
さんま生姜煮
ほうれん草胡麻和え
おでん
牛乳

コッペパン
チキンナゲット
セロリとツナのサラダ
ドイツ風スープ
牛乳

わかめごはん
にんにくの芽炒め
プレーンオムレツ
みそ汁
牛乳

ごはん
鯖のカレー焼き
干草和え
豚汁
牛乳

