

2月 今月の献立

土浦一高 / 定時制

令和初の恵方
西南西だ！

旧本館の方角を向いて
願い事をしながら黙って
食べるべし。



☆給食にお茶漬けが出るー！☆

17日の給食は出汁のきいたお茶漬けが出ます。お茶漬けはすでに平安時代には白湯をごはんにかけた「ゆづけ」というものがあつたようです。戦国時代の武士のあいだでは短時間でお腹がふくれるこのゆづけが好まれ、織田信長も出陣の前には食べていたとか。また、夏には冷たい緑茶をかけて食べる冷やし茶漬け「水飯」も古くからあつたようです。給食でもスタンダードな具材のお茶漬けをさらさらとお楽しみ下さい。出汁から丁寧に作ったので決して手抜きメニューじゃないよ！！



4年生と3卒者は28日が最後の給食です

これで小学校から13年間続いた給食も最後かと思いますが、高校時代の給食はどうでしたか？

卒業してもバランスのよい食事・規則正しい生活で、給食を通じて学んだ食育「健康は何よりの財産」というのを忘れずに引き続き元気に過ごして下さい。



★☆☆
食予
中定
毒し
防て
止い
のる
た献
め立
には
給食
食材
前の
に都
は合
必で
ず変
手更
をに
洗な
って
事来
がて
あ下
りさ
まい
す★☆☆

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
恵方巻 (牛カルビ・海老) 鰯つみれ汁 キムチ漬 福豆・牛乳	ごはん 豚肉と玉葱の生姜焼 豆もやしのナムル みそ汁 牛乳	チキンカレー 野菜サラダ 牛乳	ごはん 味噌キムチチゲ 揚げたこ焼 ゆかり和え 牛乳	すき焼きうどん・そば 山菜と胡瓜の和えもの カスタード今川焼 牛乳
10	11	12	13	14
チーズバーガー (パンズ・ハンバーグ・チーズ) レタスサラダ コーンスープ 巨峰ゼリー・牛乳	2.11 建国記念日	ごはん ブロッコリーの塩炒め プレーンオムレツ じゃこのふりかけ 中華スープ・牛乳	マーボー丼 春雨サラダ チーズドッグ 牛乳	スパムピラフ フライドチキン ポテトサラダ 玉子スープ・牛乳 バレンタインチョコ
17	18	19	20	21
お茶漬け (鮭、たらこ、梅・・・) 揚げ出し豆腐 セロリの炒めもの 漬物・牛乳	もち麦ごはん 豚肉おろし玉ねぎソテー 切り昆布の煮物 なめこ汁 牛乳	ごはん 玄米つくね ピーマン味噌炒め おっきりこみ 牛乳	かき揚げうどん・そば 牛肉のしぐれ煮 ヨーグルト 牛乳	ハヤシライス みそマヨサラダ 牛乳
24	25	26	27	28
天皇誕生日 振替休日	豚丼 れんこんの和サラダ 揚げ玉と三つ葉のみそ汁 コーヒーゼリー 牛乳	ごはん さばの味噌煮 だし巻き玉子 だまこ汁 めかぶ・牛乳	コッペパン コロケ タルタルサラダ クリームシチュー 牛乳	彩り雛ちらし寿司 いか焼売 ハムサラダ あさり汁 桜餅・ジョア

豆もやしはたんぱく質
豊富(牛乳の1.3倍)
で安くてコスパ最強！

ちりめんじゃこは丸ごと食
べられて、骨も気にならな
いのでカルシウムは牛乳の
約2.5倍も摂れます！

日本ではバレンタイン
にチョコを贈りますが、
欧米では花やケーキ、
カードなどを贈ります

最後の将軍徳川
慶喜は揚げ物が
大好物でした！

豚丼は北海道十
勝地方の郷土料
理で、戦前より親
しまれています

群馬の郷土料
理おっきりこみ
は平たいうどん
が入っていて、
上州ほうとうと
も呼ばれます

卒業式
予行