

黙食

ご協力ください



6月

今月の献立

土浦一高 / 定時制

新型コロナウイルス感染防止のため
給食の時間も会話するときには
マスクの着用をお願いします。
マスク飲食は感染対策の急所とされる飲
食の場で飛沫感染を防止するためです。

★☆☆
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
るて
事来
がて
あ
下り
さま
いす
★☆☆

| 日 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 |
|----|---|---|---|---|
| | <p>鶏チリ丼 豆腐のスープ 白桃のジュレ 牛乳</p> | <p>ごはん さば味噌煮 ほうれん草土佐和え けんちん汁 牛乳</p> | <p>盛岡じゃじゃ麺 めがぶの澄まし汁 牛乳</p> | <p>休</p> |
| 7 | <p>ごはん 豚肉のオーロラソース炒め チーズオムレツ たまご汁 牛乳</p> | <p>五目中華丼 ポーク焼売 春雨サラダ カスタード大判焼 牛乳</p> | <p>メヒコ風ピラフ 里芋コロッケ メンマ和え たまごスープ 牛乳</p> | <p>チーズバーガー (バンズ・ハンバーグ・チーズ) レタスサラダ ソーセージポトフ 牛乳</p> |
| 14 | <p>ダールカレーライス コールスローサラダ 牛乳</p> | <p>ごはん ガイ・ヤーン マカロニサラダ ひじきスープ ジョア</p> | <p>ごはん いわし生姜煮 揚げ出し豆腐 きのこ汁 牛乳</p> | <p>ビビンバ わかめスープ 牛乳</p> |
| 21 | <p>ごはん ハムかつ ひじきの磯煮 ワンタンスープ 牛乳</p> | <p>ハワイアンロコモコ トマトクリームスープ ドームケーキ 牛乳</p> | <p>山菜炊込ごはん 赤魚の塩焼き 五目水団 かっぱ漬 牛乳</p> | <p>ごはん にんにくの芽炒め だし巻玉子 みそ汁 牛乳</p> |
| 28 | <p>ソース焼きそば もちクリーム 牛乳</p> | <p>ごはん 肉団子の甘酢あん 小松菜ごま和え 豚白もつの煮込み 牛乳</p> | <p>ハヤシライス 牛乳</p> | <p>ロールパン フライドチキン デパ地下風サラダ ウハー 牛乳</p> |

オーロラソースはマヨネーズとケチャップで作るソースです

かつお節の産地が土佐(高知)であることからかつお節で和えたのが土佐和えです

盛岡じゃじゃ麺とジャージャー麺の違いは前者はうどん、後者は中華麺を使う事です

めがぶのぬるぬる成分フコイタンは体の免疫力を高めます

貝のタウリンは血液をサラサラにして動脈硬化を予防します

ガイ・ヤーンはタイ風の焼きとりです

ビタミンDを豊富に含むワンは美容と健康に◎!!

ダールは豆の入ったカレーです

水団(すいとん)は江戸時代から戦前の庶民の味を代表する料理です

ウハーは魚と野菜を使ったロシアのスープです

ハワイ料理のロコモコの起源はハワイ島のヒロで日系2世が営んでいたレストランで作られたということです

よく噛むことで得られる健康効果

食べ物をよく噛んで食べると身体に良いことがたくさんあります。満腹中枢の刺激でダイエット効果、唾液を出すことで虫歯予防、食物を細かくかみ砕くことで胃腸の働きを助ける、顎や口の周りの筋肉が鍛えられて歯並びが良くなったり小顔効果もあるそうです!

