



今月の献立



土浦一高／定時制

☆30日(日)は木曜日課の出校日で給食も出ます

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
5月3日 憲法記念日	みどりの日 5月4日	こどもの日 5月5日	鶏の二色丼 のっぺ汁 柏餅 ショア	鯉(きす)は初夏から夏にかけて旬を迎えます 天麩羅そば・うどん (いか・鯉・おくら) 牛とごぼうの炒り煮 牛乳
10 ごはん 豚のすき焼き風炒め えのきのお浸し さつま汁 牛乳	11 ごはん 玄米つくね じゃが芋の青椒肉絲 なめこ汁 牛乳	12 麦ごはん 白身魚フライ 春雨サラダ キムチチゲ 牛乳	」 魯肉飯 ヤーコンのみそ汁 マンゴープリン 牛乳	14 ロールパン ミートクノーデル チリコンカン レタススープ 牛乳
17 舞茸ごはん さんまの煮付け 野菜のごま和え 肉団子スープ 牛乳	18 ごはん 玄米つくね じゃが芋の青椒肉絲 なめこ汁 牛乳	19 豚骨ラーメン 焼き餃子 牛乳	20 鶏とあさりのパエリア スパニッシュオムレツ ソパ・デ・アホ 牛乳	21 ごはん サワラ香り揚げ きんぴらごぼう みそ汁 牛乳
24 ぶどうパン 白花豆コロッケ ジェノベーゼパスタ クラムチャウダー コーヒー牛乳	25 ごはん 筑前煮 ツナ厚焼き卵 蒲鉾のおすまし 牛乳	26 ごはん 麩チャンプルー 五目春巻 もずく汁 牛乳	27 梅ちりめんご飯 鶏の山賊焼 ひじきのナムル みそ汁 牛乳	28 ごはん 鮭のチーズキャベツ蒸し 干草和え オクラのスープ 卵豆腐・牛乳
31 ごはん きのこハンバーグ ポテトサラダ 春雨入り酸辣湯 牛乳	○ 気をつけよう食事のマナー ○ 五つの基本作法 ①まずは挨拶から・・・「いただきます」「ごちそうさま」は生産者を含む食事を提供してくれた人への感謝の表れです ②食事時の姿勢に注意・・・背筋を伸ばして茶碗を手に持ち正しい姿勢で食事を摂ることを心がけましょう ③周囲の人に不快感を与える音を立てない・・・口の中に頬ばったまま喋ったり、食器や箸で音を出さないように ④お箸は正しい持ち方で・・・社会人になっても恥ずかしくないように綺麗な箸の持ち方で ⑤一緒に楽しもう・・・食事のマナーを気にしつつ、楽しい雰囲気でお食事を楽しみましょう			

柏餅は柏の葉が新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の意があります

アンデス地方原産のヤーコンは阿見町で日本初の栽培に成功した野菜です！

じゃが芋はほうれん草やミカンに匹敵するビタミンCを含んでいます

ジェノベーゼはバジルを使ったもので、イタリア北西部のジェノバのソースです

沖縄方言のチャンプルーは混ぜこぜしたものという意味です

ソパ・デ・アホはスペインのカステイリャ地方のスープで、アホはにんにくを意味します

山賊焼は山口県発祥の料理です

コロナ禍ではマスクを外す食事の場が危険ということもありますが、基本的な食事のマナーを守って楽しく安全に給食のひとときを過ごしましょう

