



今月の献立

土浦一高 / 定時刻

月
2

火
3

水
4

木
5

金
6

じゃがいもの品種のひとつの男爵いもはホクホクした食感が特徴で、メークインに比べて丸みを帯びた形をしています

ソース焼きそば
ブルーベリーマフィン
牛乳



えのき鶏そばろ丼
野菜のしそ和え
壬生の雷汁
ショア

わかめごはん
にんにくの芽炒め
ミートオムレツ
みそ汁
牛乳

ミルクパン
男爵コロッケ
コールスローサラダ
人参のクリームスープ
牛乳

ヤーコンは紀元前の南米アンデス原産で日本には1984年に導入された健康野菜です

雷が非常によく発生する栃木県の雷汁は栃木特産のかんぴょうが入った汁で、海苔やかき玉が雷雲を表します

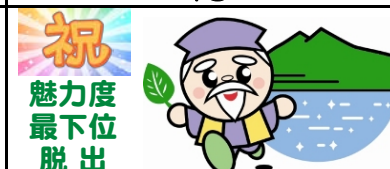
星な目は藤摩芋でないヤーコン!

ごはん
磯辺揚げ
いかと里芋の煮物
ヤーコンのみそ汁
納豆・牛乳

ごはん
さばのみりん干し
ひじきの磯煮
御前山ゆずヨーグルト
みそ汁・牛乳

スタミナラーメン
はちみつレモンゼリー
ポッキー・牛乳

ごはん
常陸牛のすき焼き
たまご焼き
ほうれん草と油揚げの煮浸し
牛乳



魅力度最下位脱出
茨城県民の日

11/11はポッキーの日!

★☆☆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必ず変手更をに洗なると事来がてあ下さいます★☆☆

みりん干しは魚をタレに漬けて干した物でさばは茨城県産です

ハヤシライス
ツナと豆のサラダ
たまごプリン
牛乳

ごはん
白身魚の天ぷら
キャベツと笹身のごま和え
あさり汁
牛乳

ハワイアンロコモコ
白菜のコンソメスープ
スティックチーズ
牛乳

黒ロールパン
笹身チーズフライ
マカロニサラダ
クリームシチュー
牛乳

甘栗の炊込みおこわ
鮭の幽庵焼き
茎わかめのマヨ和え
みそ汁
牛乳

和風サラダのドレッシングには白味噌を使います

チーズは大きく分けてナチュラルチーズとプロセスチーズに分類されます

幽庵焼きは醤油、酒、みりんの調味液にゆずなどの輪切りを入れて漬けた焼き魚です



11月23日は

勤労感謝の日

コーンライス
トマトミニハンバーグ
和風サラダ
ひじきスープ
牛乳

バターチキンカレー
スイートポテトサラダ
牛乳

ちゃんぽん麺
蓮根と豚肉のピリ辛炒め
牛乳

ごはん
玄米つくね
小松菜のしらす和え
おでん
牛乳

今日はさつまいもポテサラです!

しらすは日立や大洗などの茨城県沖で獲れたものです

11月13日は茨城県民の日です



県民の日になみ、茨城県産の食材を使ったものや郷土に根づく献立が9日から12日に集中して出ます。茨城といえばお約束の納豆には健康維持のために必要不可欠な五大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル)が全て含まれています。さばの漁獲量は日本一を誇っています。昭和50年代にひたちなか市で誕生した茨城を代表するご当地ラーメンのスタミナラーメンは、冷たい太麺にレバーやキャベツ、かぼちゃなどが入ったとろみのついた熱々の甘辛醤油あんがのっています。給食では熱盛の太麺で食べます。そして茨城を代表する銘柄牛の常陸牛は、県で指定された生産者が飼育した黒毛和種の牛のうち肉質等級4以上に格付けされたものだけが常陸牛を名乗れるそうです。ほどよく脂身のついた赤身が特徴の高級牛の常陸牛のすき焼きが給食で食べられます! その他にも本校の給食には茨城県で生産された食材がたくさん使われています。

