



今月の献立



土浦一高／定時制



今年の恵方

節分は立春の前日。2021年の節分は…

明治30年以来、124年ぶりに2/3ではなく2/2になるそうです！地球が太陽の周りを公転するのにかかる時間の平均値と通常の24時間365日との間に約6時間のずれがあることから生じる現象で、これからは4年に1回は2/2が節分になります。



恵方の方向 南南東は…

食堂から見て
だいたい体育館の方向です。
願い事をしながら無言のまま
安全に食べきりましょう！

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん 豚と玉葱の生姜焼き ひじき厚焼き玉子 みそ汁 牛乳 豚肉は疲労回復作用のあるビタミンBが多い食品です	恵方巻 (カルビ・ひれかつ) 茶碗蒸し 鰯のつみれ汁 福豆・牛乳 日本の味噌の起源は奈良時代に遡ります	ごはん 玄米つくね 茄子とピーマンの味噌炒め ほうれん草のかき玉 牛乳 おこわは漢字で書くと御強です	中華おこわ ねぎみそ包子 牛とゴボウの炒り煮 みそ汁 牛乳	チーズパン 白花豆コロッケ マカロニサラダ レタスとトマトのスープ 牛乳
8	9	10	11	12
ごはん さば西京焼き 青菜のごま和え けんちん汁 牛乳	野沢菜とちりめんのごはん 海老フライ 茎わかめの辛子マヨ和え 半片すまし汁 牛乳 あんかけは料理が冷めにくくとろみが口当たりを良くします	あんかけラーメン パンケーキ 牛乳	 2月11日 建国記念の日	ハヤシライス スコッチエッグ ツナともやしのサラダ バレンタインチョコ 牛乳
15	16	17	18	19
てりやきバーガー (バンズ・パティ・チーズ) 帆立と大根のサラダ 白菜のシチュー 牛乳 貝の栄養タウリンは生活習慣病の予防効果があります	ごはん 肉豆腐 ポーク焼売 春菊のおすまし 牛乳	豚肉の卵とじ丼 なめこ汁 カップdeヤクルト 牛乳	メヒコ風ピラフ 千草焼き 胡瓜と竹輪のごま和え わかめスープ 牛乳 キーマとはヒンディー語で『細かいもの』の意味です	わかめごはん 鮭の塩焼き 金平ごぼう みそ汁 牛乳 桜餅は関東風を長命寺餅ともいい、関西風は道明寺餅です
22	23	24	25	26
ソース焼きそば 中華スープ 苺どら焼き 牛乳 どら焼きの名前は打楽器の銅鑼(どら)に似ているから	天皇誕生日 	ごはん 白身魚のホイル焼き 切干大根の煮物 柴漬け・みそ汁 ジョア	キーマカレー ナン フライドチキン ポテトサラダ 牛乳 	雛ちらし寿司 いか焼売 ハムサラダ あさり汁 桜餅・牛乳