

2021

1月

今月の献立



土浦一高／定時制



新しい年を迎え
皆様の健康とご多幸を
お祈り申し上げます



今年は丑年です！

牛は古くから食牛や乳牛、耕牛と呼ばれ酪農や農業で人々を助けてくれる存在として貴重な生き物でした。大変な農業を最後まで地道に手伝ってくれる様子から、丑年は『我慢(耐える)』や『発展の前触れ(芽が出る)』を表す年になるといわれています。



月 11	火 12	水 13	木 14	金 15
ピーマンのビタミンCは風邪予防や疲労回復に効果があります 成人式 ごはん ピーマン肉詰フライ ひじきの磯煮 せんべい汁 牛乳	ごはん ピーマン肉詰フライ ひじきの磯煮 せんべい汁 牛乳	五目中華丼 ポテトサラダ カスタードプリン 牛乳	ごはん ジャークチキン 粉ふきいも 酸辣湯 牛乳 ジャマイカの郷土料理のジャークチキンは3種のスパイスをなでまぜることでジューシーでスパイシーな味が楽しめます♪	味噌バターラーメン いか中華炒め 揚げ餃子 牛乳
18 オムライス アボカドサラダ コンソメスープ フルーツ杏仁 牛乳 果実の仲間のアボカドは美肌やむくみ解消の効果があります	19 休み 春雨は緑豆やジャガイモ、さつまいものでんぷんから作られます	20 ごはん ミートボール 麻婆春雨 にら玉汁 牛乳	21 球技大会 ビーフカレーライス 牛乳 茨城県は養殖コイの生産量が全国第一位です	22 ロールパン かじきメンチ スパゲティサラダ ラビオリスープ 牛乳 かじき類は時速100キロ以上で水中を最も早く泳げる動物としてギネスブックに載っています
25 山菜炊込みごはん 肉じゃが ひじき玉子焼 みそ汁 牛乳 ひじきの約半分は食物繊維なので、お腹の調子を整え老廃物を排出します	26 あんかけ卵とし うどん・そば たこ焼き 牛乳	27 ごはん 鯉の野菜あん掛け 春雨とわかめの和えもの しじみ汁 牛乳	28 ハヤシライス ハムサラダ 大判焼き 牛乳	29 ごはん 豆腐焼売 きゅうりと枝豆のサラダ 豚白もつの煮込み 牛乳

☆予定している献立は食材の都合で変更することがあります