

10月

今月の献立

土浦一高／定時制

おにぎりはごはんを三角形や俵型、球状などに加圧形成した食べ物である(by Wikipedia)



平安時代の「屯食・とんじき」という食べ物が起源とされるおにぎりは持ち歩きに優れ、手づかみで食べられることから日本で古くから携行食・お弁当として重宝されています。今では日本に滞在経験を持つ外国人の増加に伴って世界各国で販売されています。
一番簡単そうに見える料理のおにぎりですが、ふんわりと握るのは意外と難しいですよ!!



金 1	

★☆☆
食予
中定
毒し
防て
止い
のる
た
献
め
立
には
給
食
材
前
の
に
都
は
合
必
で
ず
変
更
を
に
洗
な
っ
て
事
来
が
て
あ
下
り
さ
ま
い
す
★☆☆

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
ゆかりおむすび おかかおむすび 鶏の唐揚げ ハッシュポテト	鶏ごぼうごはん ポーク焼売 蓮根はさみ揚げ天ぷら つぼ漬け	ツナマヨおむすび わかめ大根おむすび ウィンナーソテー たまご焼き 桜大根	悪魔のおにぎり 青かっぱおむすび 玄米つくね チーズドッグ	豚丼
11	12	13	14	15
ハヤシライス ヨーグルト 牛乳	豚肉のクッパ ソトクソトク 牛乳	ごはん さば唐揚げ 蓮根ツナ和え 小松菜のみそ汁 牛乳	コッペパン 笹身チーズフライ ポテトサラダ トマトポトフ 牛乳	ごはん 鶏の塩麴焼き ブロッコリーごま和え 納豆・みそ汁 牛乳
18	19	20	21	22
ごはん 酢鶏 厚焼きたまご みそ汁 牛乳	里芋のカレーライス コールスローサラダ 牛乳	豚キムチうどん・そば フルーツヨーグルト 牛乳	さつま芋ごはん 鰯変わり揚げ 豚バラと大根の煮物 みそ汁 牛乳	魯肉飯 もち麦入り中華スープ 春雨サラダ 牛乳
25	26	27	28	29
炒り豆腐丼 きのこ汁 牛乳	ごはん 鶏排(ジーパイ) もやしときゅうりの中華和え 卵わかめスープ 牛乳	麦とろごはん 鮭の塩焼き 干草焼 けんちん汁 牛乳	サンマーマン いわしごま味噌煮 野菜の塩昆布和え 牛乳	Happy Halloween ロールパン きのこハンバーグ マカロニサラダ 南瓜のシチュー 牛乳

ハッシュポテトのハッシュとは細かく切ったという意味です

蓮根はレモン果汁に匹敵するビタミンCを含みます

ポトフはフランス語で火にかけた鍋という意味です

ソトクソトクはソーセージとトッポギを交互に串に刺した人気の韓国フードです

鶏排は五香粉という香辛料を使う台湾の唐揚げです

鎌倉市の建長寺の修行僧が作っていた建長汁がなまってけんちん汁となりました

鰯(いなだ)は出世魚のブリの幼魚です