

11月

今月の献立

土浦一高／定時制

すき焼き

砂糖と醤油を用いた
甘辛い味付けの料理の
総称をすき焼き風
と呼びます

月

1

ごはん

豆腐のすき焼き風煮込み
厚焼き玉子
ゆかり和え
みそ汁・牛乳

火

2

えのきそばろ丼
ひじきスープ
牛乳



水

3

文化の日

えのきは鉄やカリウム
を多く含み、カリウム
は身体のおくみを解消
します

木

4

きつねうどん・そば
じゃが芋の炒めもの
ピーチフルーチェ
牛乳

キンパ釜めしはテレビの相
葉マナブで嵐の相葉くんが
作っていた料理で、韓国
の海苔巻きをアレンジした炊
き込みご飯です！

金

5

相葉マナブ

キンパ釜めし
五目春巻・春雨和え
わかめスープ
牛乳



8

ごはん

肉団子甘酢あん
小松菜のじゃこ和え
蒲鉾のおすまし
牛乳

9

ごはん

ミックスフライ
和風マカロニサラダ
かき玉みそ汁
牛乳

今日のミックスフ
ライはベーコンコロ
ックとイカフライです

10

ごはん

さば味噌煮
野菜の辛子和え
なめこ汁
牛乳

山形県民のソウ
ルフード芋煮の
シメはカレー
うどんが定番なん
だって！

11

ごはん

玄米つくね
千草焼き
芋煮
牛乳・ポッキー



12

黒コッペ

フライドチキン
ポテトサラダ
クリームシチュー
牛乳



15

チャーシュー炒飯
白花豆コロッケ
貝だくさんとろろ汁
牛乳

16

ごはん

鶏とごぼうの中華甘酢和え
ほうれん草オムレツ
みそ汁
牛乳

今が旬のごぼうは整
腸作用のある食物纖
維が豊富です

17

ハヤシライス
ツナわかめサラダ
ジョア

11月24日は
「和食の日」

18

ごはん

鶏のガーリック焼
春雨の旨煮
みそ汁
牛乳



黒コッペには黒糖が
入っています

19

鶏塩ねぎうどん・そば
蓮根のオイスター炒め
牛乳

22

コッペパン
フランクフルト
ごまマヨサラダ
コンソメスープ
牛乳

23

11月23日は



勤労感謝の日

栗の炊き込みごはん
鮭のピリ辛ホイル焼
けんちん汁
割干大根漬け
牛乳

24

にんにくの独特の
においの素アリシ
ンは抗菌作用があ
ります

25

ごはん

骨ごとさんま煮
菜の花土佐和え
おでん
牛乳



26

カレーライス
ブロッコリーサラダ
ヨーグルト
牛乳

29

ナン
豚肉のトマト煮込み
和風サラダ
レタススープ
牛乳

すいとんの歴史
は長く、室町時
代から続く庶民
の味です

30

ごはん

和風ハンバーグ
蓮根のペペロンチーノ
五目すいとん
牛乳



「うま味」について知ろう！

味には5つの基本の味があります。あま味・酸味・塩味・苦味そしてもう一つが「うま味」です。うま味は「だし」の味のことで料理の味を引き出す大切な働きがあります。うま味は1908年に日本人の博士が昆布から発見したので英語でも「UMAMI」です！うま味物質には昆布や肉、魚、野菜などいろいろな食べ物に含まれるグルタミン酸と、かつお節や煮干しなどのイノシン酸、干し椎茸などに含まれるグアニル酸があります。



★☆☆
食予
中定
毒し
防て
止い
のる
た献
め立
には
給食
食材
前の
に都
は合
必で
す変
手更
をに
洗な
って
事来
がて
あ下
りさ
いま
すい
す★☆☆