



今年の十五夜は
9/10(土)です

今が旬のなすはカリウムを多く含み血圧を下げて体温を上がりにくくします



今月の献立

土浦一高 / 定時制

十五夜にはなぜ団子とすすきを供えるのか？

十五夜のお月見にはお団子とすすきが定番ですが、なぜこれをお供えるのでしょうか？
団子の白くて丸い形は満月を表しています。作物の収穫への祈りや感謝とともに健康や幸福を願うシンボルとされるようです。すすきは稲穂の代わりに神様を呼び依り代(よりしろ)を表し、すすきの鋭い切り口が魔除けになると考えられてきました。
たまにはゆったりした気持ちで月を眺めるのも乙ですね。

かつカレーは東京銀座発祥のれっきとした日本料理です！



木

1

かつカレーライス
グレーゼリー
牛乳

金

2

ごはん
和風ハンバーグ
きんぴらごぼう
みそ汁
牛乳

夏休み明け集会

8

もち麦ごはん
鶏の塩麹焼き
大根マヨポンサラダ
四川風スープ
牛乳



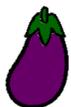
9

月見バーガー
ツナわかめサラダ
つくねのコンソメスープ
お月見団子
牛乳

月

5

なすと豚肉の甘味噌丼
オクラ土佐和え
けんちん汁
牛乳



しらすはウナギ・アユ・イワシの稚魚の総称です

火

6

ごはん
玄米つくね
青菜しらす和え
冷や汁
牛乳



水

7

もずくに含まれるフコイダンはコレステロール値を下げる働きがあります

タコライス
もずくスープ
アシドミルク



12

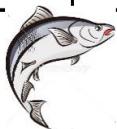
冷やし五目うどん
竹輪の磯辺揚
もちクリーム
牛乳



磯辺とは磯辺揚、磯辺焼など海苔を使う料理のことです

13

ごはん
鮭の塩焼き
野菜の胡麻和え
鶏団子みそ汁
牛乳



14

ハヤシライス
フルーツ杏仁
牛乳



中国四川省などでは辛い調味料を多く使うので、辛い中華料理を四川風〇〇と言ったりします

15

ドライカレー
ハムサラダフライ
春雨マヨサラダ
にら玉汁
牛乳

杏仁とはアプリコットのことで、別名あんずといえます

16

麦とろごはん
さんま生姜煮
いんげんと牛肉の炒め
温泉たまご
牛乳



19

敬老の日



ホイル焼きの利点は蒸し焼きなのでジューシーな仕上がります

20

ごはん
串かつ
キャベツサラダ
きのこ澄まし汁
オレンジ・牛乳



21

ごはん
青椒肉絲
だし巻玉子
中華スープ
牛乳

青椒肉絲の絲(ス)は中国語で細切りという意味です

22

コッペパン
海老クリームコロッケ
ブロッコリーサラダ
レタスとトマトのスープ
牛乳

血うどんは長崎の郷土料理のちゃんぽんを出前用にこぼれない様にアレンジしたものです

23



26

カレー南蛮
かにかまの天ぷら
ごぼうサラダ
牛乳



27

ごはん
白身魚のホイル焼き
れんこんの甘辛炒め
豆腐スープ
牛乳



28

皿うどん
揚げ餃子
ジョア



前期終業式

29

期末



休業