




11/13は茨城県民の日です。  
今年の魅力度は7-ビー賞でした!



| 火<br>1  | 水<br>2  | 木<br>3   | 金<br>4   |
|---|---|--|--|
| ごはん<br>にんにくの芽炒め<br>ミートオムレツ<br>沢庵漬<br>みそ汁・牛乳   | 漬物を気に入った徳川家光<br>が名前が無いなら沢庵と呼<br>ぶべしと言ったそうです             | 給食の時間がいつも<br>よりだいぶ早いよ!   | 休  |
| 7   | 8   | 9  | 10   |
| ごはん<br>ちくわ磯辺揚げ<br>中華くらげ<br>サンラータン<br>牛乳   | 豚骨ラーメン<br>にらもやし炒め<br>ヨーグルト<br>牛乳                        | 中華栗ごはん<br>豚肉と蓮根の甘辛<br>干草焼き<br>みそ汁<br>牛乳  | ごはん<br>さば味噌煮<br>青菜ごま和え<br>のっぺ汁<br>牛乳             |
| 14  | 15  | 16   | 17   |
| スウェーデンホット<br>ドッグにはフライ<br>ドオニオンが<br>入っています   | すいとんは江戸時<br>代～戦前には屋台<br>や料理屋があり庶<br>民の味として親し<br>まれてきました | 中華栗ごはんは天津<br>甘栗を使っています   | 何度もゆでこぼして<br>作る一高のもつ煮込<br>みは絶品と評判です              |
| 21  | 22  | 23   | 24   |
| スウェーデンホットドッグ<br>ハッシュポテト<br>もち麦ミネストローネ<br>牛乳   | ごはん<br>鶏もも肉の味噌焼<br>野菜からし和え<br>五目すいとん<br>牛乳              | ハヤシライス<br>ツナわかめサラダ<br>ショア  | 肉味噌ごぼう丼<br>蓮根の梅きんぴら<br>わかめのかき玉汁<br>牛乳            |
| 28  | 29  | 30   |  |
| ごはん<br>秋野菜の甘酢餡<br>厚焼き玉子<br>みそ汁<br>牛乳  | ひじきのまぜご飯<br>五目春巻<br>コーンサラダ<br>つみれ汁<br>牛乳                | ごはん<br>鮭の塩麹焼き<br>ひじきの磯煮<br>きのこのスープ<br>牛乳   | きのこおろし<br>うどん・そば<br>キャベツと笹身のサラダ<br>珈琲蒸しケーキ<br>牛乳 |
|  <p>校外学習<br/>給食はありません</p> |   | <p>秋も深まりだんだん寒くなってきます。〇〇の秋といいた<br/>ますが、皆さんは何の秋になりますか? 今月は星光祭や中間<br/>考査・校外学習と盛りだくさんの日程ですが、体調を整え<br/>てがんばりましょう!</p> |  |

## 星光祭

前夜祭  
給食は 18時～

## 星光祭

一般公開  
給食は 16時15分～



笹身の名前の由来は  
その形が植物の笹の  
葉に似ているから

乾燥したきのこ類は生  
のものより栄養素に  
よっては2～5倍も栄養  
含有量が増えます

スープカレーの発祥地は北海道札幌市です!  
いつものカレーとちょっと違ってスープみた  
いなカレーです。スプーンですくったごはんを  
スープカレーに浸して食べるのがポピュラーだ  
そうですが、スープにごはんを入れちゃっても  
別々に食べてもお好きなように!