







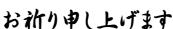
## 土浦一高/定時制



新しい年を迎えて

ほうれん草などの 青菜で作るカレー がサグカレーです

皆様のご健康とご多幸と



オクラに含まれるペクチンは血糖値の上昇を抑制 したり便通を良くする作 用があります



今年は卯(うさぎ)年です

うさぎは穏やかで温厚な性格であることから「家 内安全」、跳ねる姿から「飛躍・向上」を象徴する ものとして親しまれ、また「植物の成長」という 意味もあり新しいことに挑戦するのに最適な年 と言われています。

> 和名をオランダミ ツバともいうセロリは長野県が生産 量で日本一です

味噌バター味の道産 子汁は身体が暖まります 17

みぞれ和えのみぞれ とは大根おろしのこ とです 18

オクラの和えもの 牛 到.

すき焼きうどん・そば

19

ごはん

肉団子甘酢あん ごぼうサラダ

純豆腐チゲ

到.

牛

焼きそばパン 野菜スープ プリン

20

グラコロバーガー

金

13

月 16

ごはん 骨ごとさんま煮

セロリと春雨のサラダ おでん

到.

丼

乳.

キャベツのみそ汁

大判焼

給食のおでんに は10種類の具材 が入っています!

23

牛

方発祥の米料理パエリア。 パエリアはバレンシア語 24 でフライパンの意味です

パエリア トマトオムレツ マッシュルームスープ

31

チャーシュー麺 焼き餃子

4 乳

ごはん 串かつ キャベツサラダ えのきのお澄まし

給食であのグラ コロが食べられ ごはん タンドリーチキン

マカロニサラダ 塩バタースープ 乳.

30

牛

ロールパン 海老かつ 春雨マヨサラダ ビーフシチュー

ごはん

けんちん汁 ジョア

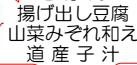


年も改まって心機一転 なにかひとつ目標を立ててみては?

成人の年齢が昨年から18歳になり高校生の内に成人になります。 今年成人する人は自分の行動に責任を持った大人になって下さい。







11

サグチキンカレー

カリカリ揚げ

コールスローサラダ

乳

乳

25

本場の純豆腐(スン

ドゥブ)は非常に柔らかいおぼろ豆腐を使います

26

オレンジ・牛 乳

ます!



大判焼、今川焼、 回転焼、御座候、

地方によっているいろ呼び方があるようです

豚と大根の煮物 千草焼き









