

1月  
January

# 今月の献立

新  
謹  
年  
賀

土浦一高 / 定時制

2023



# あけおめ!!

## 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されています。

新しい年を迎えて

皆様のご健康とご多幸を

お祈り申し上げます



ほうれん草などの  
青菜で作るカレー  
がサグカレーです

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



16

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

17

味噌バター味の道産  
子汁は身体が暖まり  
ます

18

みぞれ和えのみぞれ  
子汁は大根おろしのこ  
とです

19

20

ごはん  
骨ごとさんま煮  
セロリと春雨のサラダ  
おでん  
牛乳

給食のおでんには  
10種類の具材  
が入っています!

23



# 休



スペインのパレンシア地  
方発祥の米料理パエリア。  
パエリアはパレンシア語  
でフライパンの意味です

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

給食であのグラ  
コロが食べられ  
ます!

27

ごはん  
揚げ出し豆腐  
山菜みぞれ和え  
道産子汁  
牛乳

ごはん  
肉団子甘酢あん  
ごぼうサラダ  
純豆腐チゲ  
牛乳



グラコロバーガー  
たまごサラダ  
白菜のスープ  
コーヒー牛乳



牛丼  
キャベツのみそ汁  
大判焼  
牛乳

大判焼、今川焼、  
回転焼、御座候、  
地方によってい  
ろいろ呼び方が  
あるようです

30



パエリア  
トマトオムレツ  
マッシュルームスープ  
牛乳

31

チャーシュー麺  
焼き餃子  
牛乳



ごはん  
串かつ  
キャベツサラダ  
えのきのお澄まし  
オレンジ・牛乳

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  
牛乳



ロールパン  
海老かつ  
春雨マヨサラダ  
ビーフシチュー  
牛乳



ごはん  
豚と大根の煮物  
干草焼き  
けんちん汁  
ショア



## 一年の計は元旦にあり・成人おめでとう!

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?

成人の年齢が昨年より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。

