

6月

6/21は夏至です!

今月の献立

土浦一高/定時制

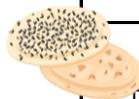
夏至(げし)とは一年の中で昼が一番長く、夜が一番短い日とされています。夏至の日に関東では小麦で作った餅や冬瓜、関西はタコを食べるのが定番のようです。逆に昼が短く夜が長い冬至(とうじ)ではれんこんやうどん、ぎんなん、にんじんなど「ん(運)」のつくものを食べます。平成17年に食育基本法が成立した6月は食育月間でもあります。今月もいろいろなものを食べてこれから来る暑い季節に備えましょう!



木
1

金
2

せんべい汁は江戸時代に青森で生まれた郷土料理で、せんべい汁専用の南部煎餅が入っています



肉ニラスタミナ丼
せんべい汁
牛乳

振替休日



切干大根は天日干して旨みと栄養が凝縮されてカルシウムや鉄分、ビタミン類が生の大根よりも豊富です

だまこはご飯を半搗きにして丸めた秋田の郷土料理です

月
5

火
6

水
7

炸醬麵(ジャージャン麵)は中国の汁なし麵です



炸醬麵
ポーク包焼
中華サラダ
杏仁豆腐
牛乳

鶏五目ごはん
肉団子の黒酢あん
えのきのお浸し
玉子わかめ汁
牛乳

土
8

土
9

ごはん
豚の生姜焼き
厚焼き玉子
半片のお澄まし
牛乳

ごはん
鱈のホイル焼き
切り干し大根煮
かっぱ漬け
みそ汁・牛乳



ごはん
ミックスフライ
ポテトサラダ
だまこ汁
ショア

秋田
AKITA

12

13

14

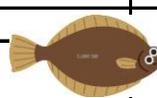
今日は山口県風のタレに漬けて焼くタイプの山賊焼です

トックはもち米やうるち米で作る朝鮮半島の餅です

15

16

ごはん
かれいの唐揚げ
金平ごぼう
トックスープ
牛乳



ねぎ塩豚丼
けんちん汁
アロエヨーグルト
牛乳



ホットドッグ
ゆで卵とツナのサラダ
コンソメスープ
牛乳



ゆかりごはん
常陸牛メンチカツ
きゅうりの辛し和え
きのこのお澄まし
牛乳

鶏笹身はもも肉や胸肉よりも高たんぱくで低脂肪です

低カロリーで体のほとんどが水分のくらげの代表的な栄養素はコラーゲンです

19

20

21



22

23

アロエは食物繊維やカリウム、カルシウムなどを含みますがほとんど水分です

カレー南蛮
笹身のさっぱり和え
牛乳



ごはん
焼き餃子
くらげの和えもの
酸辣湯
牛乳



たこめし
わらさ天ぷら
ひじきの磯煮
冬瓜スープ
牛乳

夏至

冬という字を使いますが冬瓜の旬は夏です

ハヤシライス
コールスローサラダ
バナナ蒸ケーキ
牛乳

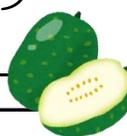
ごはん
ほっけのフライ
小松菜の煮浸し
豚白もつ煮込み
牛乳

豚の大腸や小腸の部分が白もつです

26

27

28



29

30

ハワイアンロコモコ
コーンスープ
アシドミルク



わかめごはん
いわし生姜煮
揚げだし豆腐
青梅ゼリー
みそ汁・牛乳



マーボー丼
わかめと蟹蒲の中華和え
牛乳

チキンカレー
チキンカレー・牛乳

コッペパン
フライドチキン
スパゲティサラダ
塩バタースープ
牛乳