

実りの秋が近づいています

今月の献立

土浦一高・定時制
平均摂取カロリー・たんぱく質・塩分
845kcal・32.6g・2.8g

私たちの住む茨城県は農業が盛んで、農業産出額の都道府県ランキングを見ても北海道、鹿児島に次ぐ第3位、農家数と農業就業人口が多い県ということがわかります。土浦市のれんこんをはじめピーマン、小松菜、チンゲンサイ、水菜、栗、梨、メロン・・・と生産高日本一の作物も多く、給食でもこれらを使って地産地消（地元で採れたものを地元で消費すること）に協力しています。野菜や果物の他にマイワシや養殖のコイ、意外なところでウナギの漁獲量やビールの生産量でも日本一を誇ります。魅力度の低い茨城といわれますが良いところもたくさんあります！

日	金	木	水	火	月
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

じゅーしーは沖縄の炊込ご飯で、沖縄の行事ごとには欠かせない料理です

冷や汁はご飯にかけて食べましょう

牡蠣や貝類には亜鉛が多く、亜鉛不足は味覚異常・爪の変形・脱毛・皮膚炎などを起こします

爽やかな香りが特徴の茗荷を食用とするのは日本だけだそうです

クノーデルはドイツ語で団子の意味じゃが芋で具を包んで揚げたものです

タイではガパオライスは「パッド・ガパオ・ガイ」といいます。ガイは鶏肉です

マーラーカオはマレーシアのカステラです

とろろの粘り成分は胃腸の粘膜を保護します

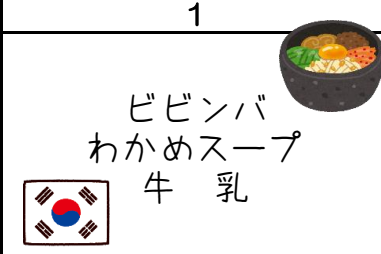
茨城県は梨の生産量No.1です！

今年は明日29日が十五夜です！

うどんはコシの強い讃岐うどんです

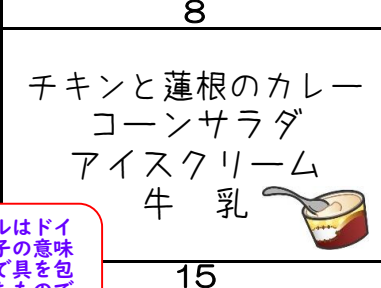
金 1

ビビンバ
わかめスープ
牛乳



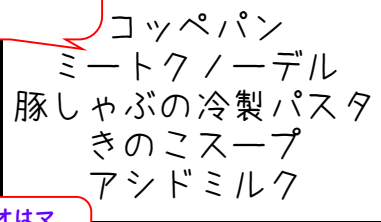
木 8

チキンと蓮根のカレー
コーンサラダ
アイスクリーム
牛乳



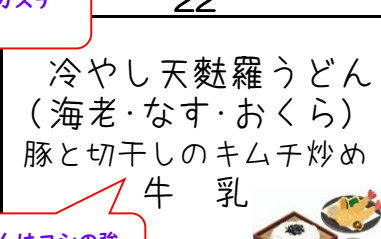
水 15

コッペパン
ミートクノーデル
豚しゃぶの冷製パスタ
きのこスープ
アシドミルク



火 22

冷やし天麩羅うどん
(海老・なす・おくら)
豚と切干しのキムチ炒め
牛乳



月 29

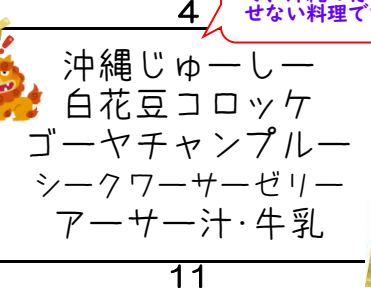
チーズ月見バーガー
(パンズ・ハンバーグ
目玉焼・チーズ)
コンソメスープ
月見団子・牛乳

週末休業



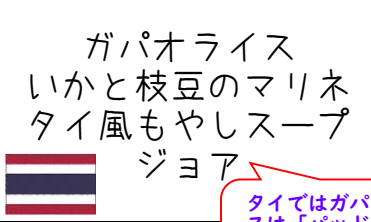
日 4

沖縄じゅーしー
白花豆コロッケ
ゴーヤチャンプルー
シークワサーゼリー
アーサー汁・牛乳



金 11

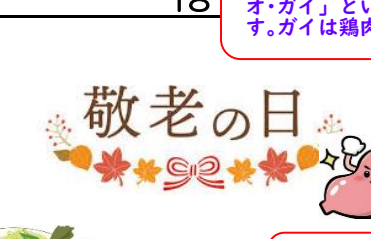
ガパオライス
いかと枝豆のマリネ
タイ風もやしスープ
ジョア



木 18

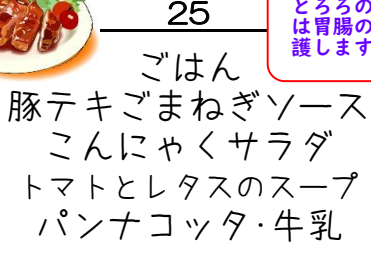
敬老の日

麦とろごはん
豚肉の梅醤油炒め
華風和え
豆腐のおすまし
牛乳



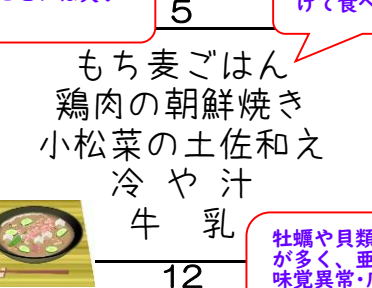
水 25

ごはん
豚テキごまねぎソース
こんにやくサラダ
トマトとレタスのスープ
パンナコッタ・牛乳



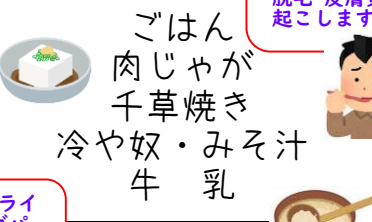
火 5

もち麦ごはん
鶏肉の朝鮮焼き
小松菜の土佐和え
冷や汁
牛乳



水 12

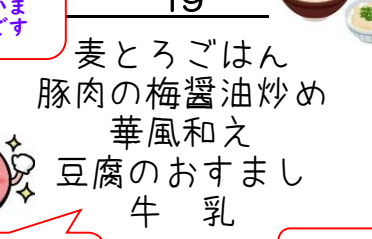
ごはん
肉じゃが
千草焼き
冷や奴・みそ汁
牛乳



木 19

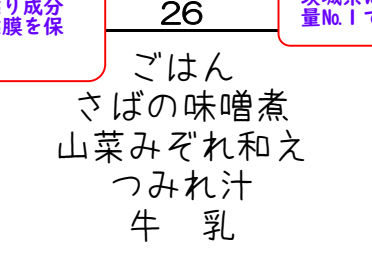
敬老の日

麦とろごはん
豚肉の梅醤油炒め
華風和え
豆腐のおすまし
牛乳



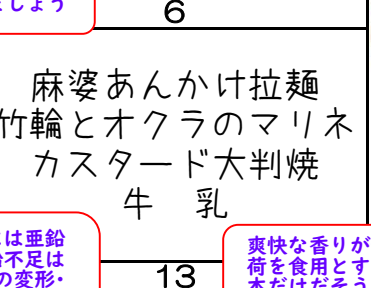
金 26

ごはん
さばの味噌煮
山菜みぞれ和え
つみれ汁
牛乳



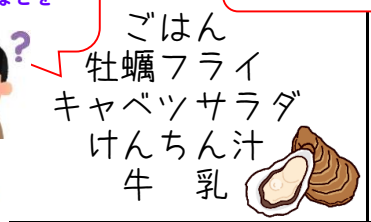
水 6

麻婆あんかけ拉麺
竹輪とオクラのマリネ
カスタード大判焼
牛乳



木 13

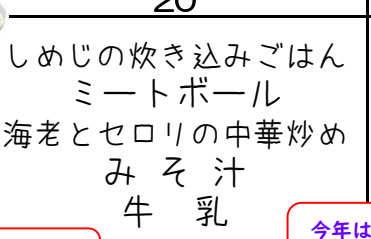
ごはん
牡蠣フライ
キャベツサラダ
けんちん汁
牛乳



金 20

敬老の日

しめじの炊き込みごはん
ミートボール
海老とセロリの中華炒め
みそ汁
牛乳




土 27

ハヤシライス
大根と海藻のサラダ
梨
牛乳



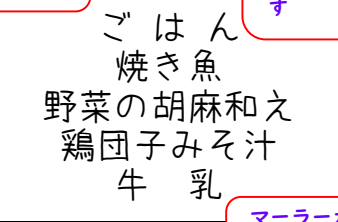
日 7

ごはん
ピーマン肉詰めフライ
ポテトサラダ
茗荷のかきたま汁
牛乳



月 14

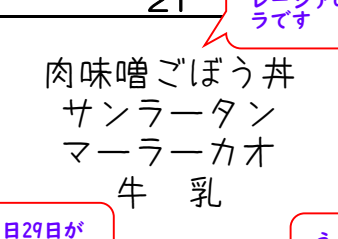
ごはん
焼き魚
野菜の胡麻和え
鶏団子みそ汁
牛乳



火 21

敬老の日

肉味噌ごぼう丼
サンラータン
マーラーカオ
牛乳



水 28

敬老の日

チーズ月見バーガー
(パンズ・ハンバーグ
目玉焼・チーズ)
コンソメスープ
月見団子・牛乳

