9月 今月の献立

実りの秋が近づいています

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！

月	火	水	木	金
				1 ビビンバ わかめスープ 牛　乳
4 沖縄じゅーしー 白花豆コロッケ ゴーヤチャンプルー シークワーサーゼリー アーサー汁・牛乳 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	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 冷や汁はご飯にかけて食べましょう	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	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 爽快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	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
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 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	12 ごはん 肉じゃが 千草焼き 冷や奴・みそ汁 牛　乳 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	13 ごはん 牡蠣フライ キャベツサラダ けんちん汁 牛　乳	14 ご　は　ん 焼き魚 野菜の胡麻和え 鶏団子みそ汁 牛　乳 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	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
18 敬老の日	19 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	20 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	21 肉味噌ごぼう丼 サンラータン マーラーカオ 牛　乳 マーラーカオはマレーシアのカステラです	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 うどんはコシの強い讃岐うどんです
25 ごはん 豚テキごまねぎソース こんにゃくサラダ トマトとレタスのスープ パンナコッタ・牛乳 とろろの粘り成分は胃腸の粘膜を保護します	26 ごはん さばの味噌煮 山菜みぞれ和え つみれ汁 牛　乳 茨城県は梨の生産量No.１です！	27 ハヤシライス 大根と海藻のサラダ 梨 牛　乳	28 チーズ月見バーガー （バンズ・ハンバーグ 目玉焼・チーズ） コンソメスープ 月見団子・牛　乳 今年は明日29日が十五夜です！	29 期末休業