

# 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  
842kcal・32.9g・3.0g

毎年11月24日は一般社団法人和食文化国民会議が定める『和食の日』です。和食を味わい、その魅力を感じてこれからの食文化について考える機会として下さい。

日本の食文化はユネスコ無形文化遺産に「和食、日本人の伝統的な食文化」として登録されています。

中国の焼きそばが日本に浸透したのは終戦直後の1950年頃。物資の無い時代キャベツでかさ増しし、ウスターソースで味付けして闇市で売られていました

水  
1



木  
2

ジュリエヌとはフランス語で千切りという意味です

金  
3



七味には赤唐辛子、陳皮、山椒、ごま、芥子の実、麻の実、青しそ、生姜、青のりなど7つ以上入っています



ソース焼きそば  
中華くらげ  
牛乳

つくねは手でこねて丸くするという意味です

ごはん  
和風ハンバーグ  
スパゲティソテー  
コンソメジュリエヌ  
牛乳



月  
6

火  
7

水  
8

木  
9

金  
10

ベーコンの炊込ご飯  
海老かつ  
フレンチサラダ  
きくらげの中華スープ  
牛乳

鮭わかめごはん  
鶏の七味焼き  
切干大根のナムル  
みそ汁  
牛乳

ごはん  
玄米つくね  
キムチの和えもの  
芋煮鍋  
牛乳

オペラ鑑賞

東京・日生劇場で「マクベス」を鑑賞します  
給食はありません



ちゃんぽん麺  
揚げ棒餃子  
ポッキー  
牛乳

きくらげの名称は食感がくらげに似ているから

魅力度最下位奪還おめでとう!

水菜は一般的に水耕栽培で生産されます

クレープはフランスのブルターニュ発祥です



美味しおDayの統一献立減塩メニューになっています

土  
13

火  
14

水  
15

木  
16

金  
17

ごはん  
豚肉の生姜レモン炒め  
おかかマヨ和え  
みそ汁  
ヨーグルト・牛乳

ハヤシライス  
大根と水菜のサラダ  
牛乳

ごはん  
天ぷら盛り合わせ(いか・鶏・蓮根)  
金平ごぼう  
みそ汁・牛乳

麻婆丼  
蓮根のすり流しスープ  
チョコクレープ  
牛乳

松茸風炊込みごはん  
鱈の香草焼き  
出汁巻きたまご  
けんちん汁  
ジョア

1970年の今日、ケンタッキーの日本一号店が開店!フライドチキンの日です

天ぷらの語源はポルトガル語のテンペロの説あり!

あさりの入った深川めしは東京都の郷土料理です



土  
20

火  
21

水  
22

木  
23

金  
24

ごはん  
豚肉の生姜レモン炒め  
おかかマヨ和え  
みそ汁  
ヨーグルト・牛乳

チキンフィレサンド  
ポテトサラダ  
ミネストローネ  
牛乳

豚汁うどん・そば  
ちくわ磯辺揚げ  
バナナフルーチェ  
牛乳

勤労感謝の日

深川めし  
鰯の塩焼き  
山菜の和えもの  
あおさのかき玉汁  
牛乳

西京焼とは京都の白味噌の西京味噌に漬けて焼きます

土  
27

火  
28

水  
29

木  
30

金  
31

コッペパン  
ハムサラダフライ  
ゆで卵とキャベツのサラダ  
人参のポタージュ  
牛乳

ごはん  
赤魚西京漬  
小松菜土佐和え  
おでん  
牛乳

えのきそばろ丼  
ひじきスープ  
アシドミルク

クリスマス

チキンカレー  
湘南ゴールドゼリー  
牛乳

11/20は『いばらき美味しおDay』です。これに賛同した県内の学校で同じ献立で給食を提供します

減塩であっても料理は美味しくできるということを県民に広く知らせ減塩に取り組む日です