



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
887kcal・31.9g・2.6g

今年は辰年です！

あけおめ!!



辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になり大きく成長し、形が整う年だと言われています。また、たつ（竜、龍）は十二支の中で唯一空想上の生き物で、権力や隆盛の象徴であることから、出世や権力に大きく関わる年と言われています。

そして今年は一年が366日になる4年に一度のうるう年でもあります。



今年も
よろしく

謹賀新年

2024



水
10

かにめし
茶碗蒸し
石狩汁
杏仁豆腐
ミルク・牛乳

今年最初の給食は市原
準人主演・おいしい給食
season 3・第9話の献立
の再現です！



木
11

ごはん
豚肉のカレー炒め
厚焼きたまご
わかめスープ
牛乳

金
12

ごはん
鮭のちゃんちゃん焼き
醤油粕の春雨サラダ
南瓜のみそ汁
牛乳

月
15

きつねうどん・そば
ちくわ磯辺揚げ
なすと豚肉の味噌炒め
牛乳

ヨーグルトの乳酸菌
は免疫力を高めます

火
16

ペッパーガーリックライス
スパゲティサラダ
コンソメスープ
ヨーグルト
牛乳



土
17

ごはん
豚バラと大根の煮物
プレーンオムレツ
のっぺ汁
牛乳

洋食と思われるがちですが、
ハヤシライスは日本生まれ
の洋食です

日
18

ハヤシライス
ポテトサラダ
アシドミルク



Made in Japan

水
22

きつねという呼
び方は油揚げが
稲荷神社の白狐
の好物だから

蓮根のシャキ×2食感
は食物繊維豊富な証拠です

木
23

蓮根のまぜごはん
鶏の照焼き
温野菜サラダ
けんちん汁
いちごジョア



金
24

ごはん
肉じゃが
青菜の土佐和え
きのこのおすまし
牛乳

新潟の郷土料理のっぺ
はお正月のご馳走です

土
25

キーマカレーライス
ミートクノーデル
キャベツサラダ
ラ・フランスゼリー
牛乳

豚骨ラーメンは福岡県久
留米市のラーメン店で
1947年に誕生しました

日
26

豚骨叉焼ラーメン
焼き餃子
牛乳



月
29

グラコロバーガー
たまごサラダ
白菜のスープ
牛乳

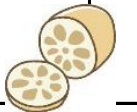


今年も給食で
あの味が！

鯖の鉄分は体
の全身に酸素
を運搬します

火
30

ごはん
鯖の塩焼き
千草和え
豚汁
牛乳



水
31

コッペパン
ハムの三色巻揚げ
海藻サラダ
ビーフシチュー
牛乳

シチューには
ゆっくり時間
をかけて火で
煮るとい意味
もあります

祝

成人おめでとう

今年18歳になる皆さんへ。
これから長い人生いろいろあるけれど皆
に支えられていること、素直な気持ちを忘
れずに誰からも愛される大人になってくだ
さい！

