



今年の恵方は
東北東！

今月の献立

豆鼓(とうち)は主に中華料理に使う黒豆を原料とする発酵食品です

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

節分



今年も節分の季節がやってきました！
一日早いですが、ひとつひとつ心を込めて巻いた手作りの恵方巻を校庭のサッカーグラウンドのほうを向いて目をつぶり、願い事をしながら無言で安全に食べてください。



日本生まれのかにかまはフランスが世界で一番の消費国です

木

1

挽肉と隠元の豆鼓炒め丼
キャベツと若芽のナムル
粟米湯
ヨーグルト
牛乳

金

2



恵方巻
(カルビ巻・サラダ巻)
棒餃子・キムチ漬け
春菊と鰯つみれのおすまし
福豆・牛乳

節分に豆をまくのは病や災いを追い払うためです！

月

5

火

6



水

7

カレー南蛮
かにかまの天ぷら
ごぼうサラダ
牛乳

8

わかめごはん
玄米つくね
ツナとキャベツのサラダ
五目すいとん
牛乳

9

ハヤシライス
ブロッコリーサラダ
レモンゼリー
牛乳



からしは辛し菜という植物の種から作られ、辛し菜は塩で漬けて細かく切りご飯に混ぜても美味しいです

「ハッシュ」とは薄切り、細かく切るという意味です

ジャンバラヤはアメリカ南部ルイジアナ発祥の炊込ご飯です



振替休日

えのきには抗がん作用が期待できるレンチナンが他のきのこより豊富に含まれます



ナポリタンドッグ
フレンチサラダ
ハッシュドブラウン
鶏団子のスープ
ジョア

ジャンバラヤ
海老といかのマリネ
たまごレタススープ
バレンタインチョコ
牛乳

焼き肉丼
揚げたこ焼き
中華スープ
牛乳



チキンチーズカレー
フルーチェ
牛乳



19

酸辣湯麺

えのきとわかめの和えもの
カスタード大判焼
アシドミルク



20

ごはん
ガーリックチキンソテー
小松菜コチュジャン和え
ワンタンスープ
牛乳

21

ロールパン
ハンバーグピカタ
ポテトサラダ
クリームシチュー
牛乳

22

魯肉飯
ヤーコンのみそ汁
マンゴープリン
牛乳



23

アンデス原産のヤーコンは80年代に阿見町の茨大農学部で日本で初めて栽培されました

天皇誕生日

26

雑ちらし寿司
いか焼売
ハムサラダ
あさり汁
桜餅・牛乳



あさは貝類の中でビタミンB12が一番多く不足は貧血や慢性疲労が起こりやすくなります

27

ピカタとは肉や魚に溶き卵をつけて焼くという意味のイタリア語です

休

28

休

29

休

立春を迎えても2月は一年の内でも一番寒い時期です。
温度調節のできる格好で、朝晩の寒暖差に気をつけて健康に過ごしましょう。

