



# 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  
897kcal・36.1g・3.3g

congratulations  
on your  
graduation



## 祝 3/2(土) 第73回卒業証書授与式

卒業する皆さん、新しい門出におめでとうの言葉を贈ります。夜間定時制高校においての様々な経験は今後の大きな糧となるでしょう。これからは自立した人間になれるようにより一層多くの知識と経験を積んで頑張ってください。学舎を巣立つ皆さんに幸多かれとお祈りいたします。卒業してからも身体と心の栄養を上手に摂れますように!



水 6	木 7	金 8
台湾風まぜうどん 人参とえのきのかき玉汁 牛乳	ポークカレーライス 牛乳	牛丼 フルーツアロエヨーグルト みそ汁 牛乳
火 12	水 13	木 14
スパムピラフ チキンナゲット ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん ミートボール 金平ごぼう おでん 牛乳	えびフィレオ スパゲティサラダ ミネストローネ クッキー 牛乳
休 18	火 19	水 20
中華ちまき 五目春巻 くらげの和えもの しじみ汁 牛乳	パーコー麺 えび包焼 春雨サラダ マーラーカオ 牛乳	ごはん 鯖の塩麹焼き 胡瓜と竹輪の胡麻マヨ けんちん汁 ジョア
土 22	日 23	月 24
予定は未定		
授業があるときは給食が出ます		
春分の日		
ごはん デミグラスハンバーグ ブロッコリーソースパスタ もち麦入り中華スープ オレンジ カップdeヤクルト・牛乳		

スパムはアメリカ軍のコンパットレーション(戦闘食)にもなっています

おでんのルーツは室町時代の『豆腐田楽』からきています

今日の献立は挽肉で作った台湾ミンチがのった日本生まれのまぜうどんです

消化不良を防ぎ便秘改善の効果があるアロエは、やけどをしたときに塗ると二次感染を防いで傷の修復を早めます

ちまきは竹の皮に包まれています。竹の皮は通気性が良く防腐抗菌作用や消臭効果があります

しじみは亜鉛を多く含み、亜鉛不足は味覚障害を起こします。しじみの身もしっかり食べてね!

塩麹が魚介の臭みを取り身を引き締めます。麹菌は食べられるカビです

パーコー麺は揚げた豚肉がのった台湾のラーメンです

来年度は4月8日(月)から給食が始まります

こうじ菌