

4 April



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
853kcal・33.5g・2.8g

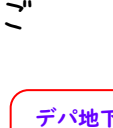
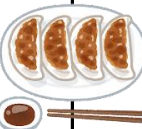
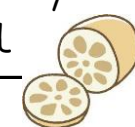


祝 入学・進級おめでとう！

新一年生は定時制の生活リズムに
早く慣れて楽しい高校生活を！

義務教育から引き続き高校でも給食が出ます。温かい食事をみんなで和やかに食べることは夜間定時制高校において『食育』という大切な教育のひとつです

食育とは生きる上での基本であり、
知育・徳育・体育の基礎となるものと定義されています

月 8	火 9	水 10	木 11	金 12
 イカ塩焼きそば 揚げ焼売 フルーチェ 牛乳 いかはくちばしや軟骨を除くほぼ全身が食用となります	第77回 入学式  コーヒーゼリーは大正の初め頃に日本で生まれたデザートです！1963年には食べるコーヒーとして売り出されました	 しぐれ煮の名前は短時間で仕上げる料理法が一時的に降る雨(しぐれ)に似ているから	 ごはん 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 厚焼きたまご さつま汁 牛乳 チリコンカンはいろんな豆を使った代表的なメキシコ料理です	 コップパン 三色ハムロールフライ ブロッコリーサラダ チリコンカン 牛乳 
15	16	17	18	19
 味噌ラーメン 焼き餃子 いちごジョア いかはくちばしや軟骨を除くほぼ全身が食用となります	ごはん さばの塩焼き 小松菜の土佐和え 豚汁 牛乳 	いりこ菜めし ピリ辛チキン オクラ中華和え にら玉汁 牛乳 	 ごはん 豚肉と玉ねぎの味噌マヨ ポテトサラダ 五目中華スープ アシドミルク 	 ハヤシライス デパ地下風サラダ ゆずヨーグルト 牛乳 デパ地下で売ってる惣菜風のサラダだよ！
22	23	24	25	26
創立記念日  土浦一高は今年で創立127年です。定時制は創立76年です	ねぎ塩豚丼 せんべい汁 牛乳  南部せんべい	ごはん ぶりの照り焼き 切り昆布の煮物 青梗菜のみそ汁 牛乳 	ロールパン ハムサラダフライ 春雨のツナマヨ和え ソーセージポトフ 牛乳 	ペッパーガーリックライス 蓮根の合わせ揚げ フレンチサラダ わかめスープ 牛乳 
29	30	昭和の日 		
	豚キムチうどん・そば 切干大根と塩昆布のサラダ スイートポテト 牛乳  	 切干大根には生の大根の約20倍のカルシウムが含まれています	4/10の対面式の後に一年生に向けて給食についてのオリエンテーションがあります。 在校生も食堂に貼ってある給食のしおりを今一度見直し、いくつかのルールを守って楽しく安全な、そしておいしい給食の時間を過ごして下さい。	

