



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
828kcal・39.0g・2.6g

土浦一高の給食で使っている砂糖は三温糖です

白い砂糖は上白糖、ちょっと茶色いのが三温糖です。
上白糖を取り出したあとに更に煮詰めてできるのが三温糖で、加熱の際にカラメルの色が付くので茶色い色をしています。
三温糖は独特の風味で甘さも強いのが特徴で煮物にコクを出したいときなどに、上白糖は家庭で一番使われていますが、しっとりさせたいマドレーヌやカステラなどのお菓子作りに適します。



普段の生活リズムや交通安全、

水の事故にも気をつけて

思い出に残る楽しい夏休みを!



夏野菜カレーに入るズッキーニは南瓜の仲間です



ゴーヤの苦みは胃腸を刺激して食欲を増進します



冷し辛ねぎ又焼麺
五目春巻
牛乳



7月10日は納豆の日



ごはん
筑前煮
スタミナ納豆
みそ汁
牛乳

7/10は茨城県民のソウルフード納豆の日です

とろろと麦飯で食物繊維バッチリ!



麩の主原料はグルテンという小麦由来のたんぱく質です

ごはん
さばのから揚げ
ごぼうとこんにゃくの含め煮
手鞠麩のおすまし
牛乳

タンドリーチキンは元はインドのパンジャール地方で作られていた郷土料理です

黒パン
タンドリーチキン
ベーコンとほうれん草のペンネ
ポテトスープ
牛乳

冷や汁はご飯にかけて食べましょう



きつねちらし寿司
鶏の塩麩焼き
小松菜ごま和え
七夕汁
牛乳



もち麦ごはん
赤魚塩焼き
豚と蓮根の炒め煮
冷や汁
牛乳



てりたまバーガー
海藻クリスタルサラダ
きのこスープ
チョコムース
牛乳



ごはん
棒々鶏
いかフライ
雲吞スープ
牛乳

雲を呑む(飲む)と書いてフンタンと読みます!



冷やし中華
揚げ棒餃子
牛乳

豆鼓(とうち)は黒豆を蒸して塩、麩、酵母で発酵、乾燥させたものです



ハヤシライス
アイスクリーム
牛乳

麦とろめし
ミートクノーデル
柴漬け
豚汁
牛乳



挽肉のとうち炒め丼
和風サラダ
玉子わかめスープ
いちごジョア

夏休みを元気に過ごそう!

規則正しい生活リズムのポイントは

- *夜更かしをしない(生活リズムの崩れる原因です)
- *朝昼晩の食事をしっかりととりましょう
- *熱中症に注意しながら仕事やスポーツをしましょう(こまめな水分補給を忘れずに!)



元気が出る! 夏の簡単料理レシピ

○ 豚肉の照焼き ○

- ・生姜焼き用豚肉 100g
- ★しょうゆ、水 各大さじ1
- ★さとう 小さじ2
- ★ほんだし 小さじ1/4
- ・サラダ油 小さじ1
- ・キャベツやトマト 好きなだけ



- ①豚肉に★の調味料で下味をつける
- ②フライパンに油を熱して①を広げて焼く
- ③せん切りキャベツとトマトを添えて食べましょう!



