



10/26(土)・27(日)は
星光祭です!

10月

今月の献立

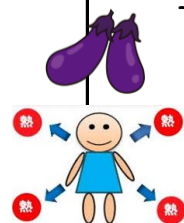


土浦一高・定時制
平均摂取カロリー・たんぱく質・塩分
850kcal・32.7g・2.8g

学校が盛り上がる一大イベント
みんなで力を合わせて
思い出に残る文化祭を!

文化祭

なすに含まれるカリウムは水分と共に体の熱も放出します



7

ごはん
マーボー茄子
棒餃子
にら玉汁
牛乳

14



スポーツの日

21



食用や薬用にもなるアロエは食べることで消化の働きを促進し、便秘対策にも役立ちます

28

振替休日

10/26(土)と27(日)も給食が出ます

避難訓練
後期始業式

火

1

五目中華丼
青梗菜と春雨のスープ
牛乳

8

山菜炊き込みご飯
厚揚げと豚肉の旨煮
だし巻き玉子
吉野汁
牛乳

15

ごはん
チーズフォンデュコロケ
若芽とえのきマヨポン和え
石狩汁
牛乳

22

ナン
フライドチキン
ポテトサラダ
千りコンカン
牛乳

29

ナンはイランを起源としてインド、パキスタン、イラン、アフガニスタンなどの中央アジアで広く食べられています

30

ごはん
青椒肉絲
ほうれん草厚焼き玉子
味噌ワントンスープ
ジョアオレンジ

青梗菜の生産は茨城が一位で鹿行地域を中心に生産されています

奈良の吉野山が葛の産地でありすまし汁に葛粉でとろみをつけたのが吉野汁です

石狩川は北海道の中西部を流れていて流域面積は利根川に続く第2位を誇る日本三大河川のひとつです

水

2

ごはん
ピーマン肉詰フライ
ゆで卵の塩昆布マヨサラダ
なめこ汁
牛乳

9

カレー南蛮
フルーツ杏仁
牛乳

16

他人丼
鶏ともやしの中華和え
オレンジ
牛乳

23

ハヤシライス
ソフトエクレア
牛乳

30

ごはん
黒糖パン
南瓜チーズフライ
スパゲティサラダ
ミネストローネ
牛乳



切干大根など、野菜は干すことで栄養価が高まり旨みも凝縮します

鶏と卵ではなく豚と卵なので他人丼です

他人

木

3

ゆかりごはん
ポーク焼売
大豆の磯煮
みそ汁
牛乳

10

ごはん
さば竜田揚げ
春雨マヨネーズ和え
とん汁
ジョアブルーベリー

17

松茸風味ごはん
氷下魚フライ
蓮根の金平
豆腐のおすまし
牛乳

24

ごはん
焼き魚
切干大根の煮物
けんちん汁
牛乳

31

黒糖パン
南瓜チーズフライ
スパゲティサラダ
ミネストローネ
牛乳



まぜご飯の素ゆかりにはそれぞれ味が違うあかり・かおり・うめこ・ひるし・かつおがあるんだって!

10月10日は

目の愛護デー

里芋のねばねばに含まれる食物繊維は腸内環境を整えます

マグロやカツオからできるツナ缶はたんぱく質や鉄などの栄養が豊富です

金

4

ロールパン
きのこハンバーグ
ブロッコリーサラダ
クリームシチュー
牛乳

11

タコライス
わかめスープ
紅茶のムース
牛乳

18

里芋のカレーライス
コールスローサラダ
牛乳

25

ごはん
鶏の照り焼き
ツナわかめサラダ
みそ汁
ヨーグルト・牛乳

31

学校説明会

