



# 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  
842kcal・32.9g・3.0g

毎月20日は  
**いばらき  
美味しお  
Day**  
減塩の日

茨城県は心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである食塩摂取量も全国平均より多いことから、茨城県では生活習慣病を予防するため「いばらき美味しおスタイル」として食塩摂取量を減らす取組を推進しています。そこで「減塩であっても料理は美味しくできる」ということを県民が知ると共に、日々の生活の中で実践できるように毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として定めています。この試みとして毎年11月20日のいばらき美味しおDayにおいて県内の全小中学校と夜間定時制高校の学校給食で「おいしく減塩メニュー」を一斉提供しています。このメニューは、だしをしっかり取ることや酸味を活用するなど、適塩でもおいしく感じるコツを含む料理です。



金 1  
ソース焼きそば  
中華くらげ  
いちごジョア

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p>4</p> <p><b>振替休日</b></p>                                      | <p>5</p> <p>ごはん<br/>和風ハンバーグ<br/>うどんソテー<br/>コンソメスープ<br/>牛乳</p>     | <p>6</p> <p>春巻は英語でスプリング・ロールといえます！</p> <p>ちゃんぽん麺<br/>五目春巻<br/>ブロッコリーごま和え<br/>牛乳</p> | <p>7</p> <p>ごはん<br/>ミートクノーデル<br/>フレンチサラダ<br/>きくらげ中華スープ<br/>牛乳</p> | <p>8</p> <p>黒パン<br/>ミートボール<br/>キャベツのツナ和え<br/>コンソメスープ<br/>牛乳</p> |
| <p>11</p> <p>ハヤシライス<br/>大根と水菜のサラダ<br/>ポッキー<br/>牛乳</p>            | <p>12</p> <p>わかめごはん<br/>鶏の七味焼き<br/>切干大根のナムル<br/>みそ汁<br/>牛乳</p>    | <p>13</p> <p><b>茨城県民の日</b></p> <p>今年魅力度は埼玉県をも上回る45位！</p>                           | <p>14</p> <p>ごはん<br/>赤魚の西京焼き<br/>小松菜土佐和え<br/>おでん<br/>牛乳</p>       | <p>15</p> <p>マーボー丼<br/>中華五目スープ<br/>湘南ゴールドゼリー<br/>牛乳</p>         |
| <p>18</p> <p>ユッケジャンクッパ<br/>ポーク包焼<br/>チャプチェ<br/>プリン<br/>牛乳</p>    | <p>19</p> <p>深川めし<br/>ぶりの照り焼き<br/>山菜の和えもの<br/>あおさのかき玉汁<br/>牛乳</p> | <p>20</p> <p><b>減塩 献立</b></p> <p>ごはん<br/>黒酢鶏<br/>海苔チーズ和え<br/>塩こうじスープ<br/>牛乳</p>    | <p>21</p> <p>ごはん<br/>玄米つくね<br/>キムチの和えもの<br/>芋煮鍋<br/>牛乳</p>        | <p>22</p> <p>チーズチキンカレー<br/>フルーツアロエヨーグルト<br/>牛乳</p>              |
| <p>25</p> <p>豚汁うどん<br/>ちくわ磯辺揚げ<br/>フルーチェ<br/>(Mixベリー)<br/>牛乳</p> | <p>26</p> <p>えのきとぼろ丼<br/>ひじきのスープ<br/>ジョア</p>                      | <p>27</p> <p>コッペパン<br/>白花豆フライ<br/>ゆで卵とキャベツのサラダ<br/>人参ポタージュ<br/>牛乳</p>              | <p>28</p> <p>ねぎ塩豚丼<br/>せんべい汁<br/>牛乳</p>                           | <p>29</p> <p><b>校外学習</b></p> <p>上野公園<br/>御徒町</p>                |

パスタの代わりに讃岐うどんを使ったソテーです

春巻は英語でスプリング・ロールといえます！

クノーデルとはは具材を味付けしたじゃが芋で包んで揚げたものです

切干大根はカルシウムやビタミン、鉄を生の大根に比べはるかに多く含まれます

土佐和えは高知県土佐市がかつお節の産地なのでかつお節を使った和えものです

江戸料理の深川めしにはネギとあさりを味噌でさっと煮たのをかけるぶっかけと炊き込みがあります

東北の郷土料理、芋煮鍋で暖まろう！

よく使われる五目とはいろいろなものが入っているという意味です

クッパは韓国の伝統的庶民料理のスープご飯、チャプチェは祝いの膳でも食べられます

ひじきは牛乳の約12倍のカルシウムが含まれます

ねぎの辛みや香りの元になるアリシンは血液をサラサラにする役割があります

給食はありません