



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
858kcal・34.1g・2.7g



We wish you a Merry Christmas,
And a Happy New Year !



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
千キンライス いかフライ マカロニサラダ 豆腐スープ 牛乳 今日のいものこ汁にはさといもが入っています。	ごはん さばの塩焼き 厚焼き玉子 けんちん汁 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ ブルーベリージョア コールスローの歴史は大変深く、古代ローマ時代から食べられていました	ごはん チーズ半片フライ 筑前煮 みそ汁 牛乳 半片は魚介のすり身に山芋などを混ぜ気泡を含ませて茹でたものです	ごはん デミグラスハンバーグ ジャーマンポテト 白菜のスープ 牛乳 ラビオリは練った小麦粉に挽肉や野菜、チーズを挟み四角形に切ったパスタの一種です
9	10	12	13	
肉にらスタミナ丼 いものこ汁 牛乳 みんな大好きナゲットには「天然の金塊」という意味もあります	メヒコ風ピラフ 千キンナゲット 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	味噌ラーメン 焼き餃子 プリン 牛乳 その名の通り骨まで食べられます!!	ごはん 骨ごとさんま煮 大根サラダ おでん 牛乳 ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ ラビオリスープ 牛乳	
16	17	18	19	20
ごはん チーズオムレツ 小松菜ごま和え きりたんぽ鍋 牛乳 きりたんぽはごはんを潰して杉の棒に巻いて焼いたものです	コッペパン ハムかつ ちくわのごまサラダ クリームシチュー 牛乳	盛岡じゃじゃ麺 えのき玉子スープ いちごジョア じゃじゃ麺は中国からの引揚げ者が中国料理を盛岡で手に入る材料で再現したものです	Xmas献立 MERRY CHRISTMAS	五目中華丼 焼きいも 牛乳 焼きいもの甘みはでんぷんが分解された麦芽糖に由来します
23				
土浦市ご当地グルメ ツェッペリンカレー キャベツサラダ 牛乳 1929年、世界一周の途中に土浦に飛来した当時世界最大級の飛行船がドイツのツェッペリン号です。そのときにクルーを歓迎して振る舞われたのがカレーでした	今年もあっという間に年末です。もうすぐ冬休みですが、生活リズムを崩して疲れを引きずったまま新年に突入・・・なんてことにならないように、交通事故にも気をつけて元気に過ごして、年明けに元気な顔で逢いましょう!!			

良いお年を!

