



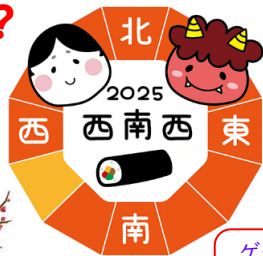
今月の献立



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

今年の節分は2/2(日)なの？

通常は2/3が節分なのですが、
今年は2/2が節分です。なぜか
というと、節分の日付は立春の影響
を受けて変動するからです！
今年の立春は2/3になるので、
その前日が節分になります♡



2025年の恵方は 西南西 だー！

食堂から見てほしい給食室入り口の
方向が「西南西」だよ！



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
 恵方巻 (ヒレカツ・サラダ巻) 玄米つくね 白菜キムチ 春菊と鰯つみれのおすまし 福豆・牛乳	 ごはん チーズフォンデュコロケ ツナと若芽のサラダ ゲーンチューウンセン ジョア	 酸辣湯麺 カスタード大判焼 牛乳	 マーボー丼 五目中華スープ 湘南ゴールドゼリー 牛乳	 ごはん ほっけの塩焼き 野菜の塩昆布和え 豚白もつ煮込み 牛乳
10	11	12	13	14
バターチキンカレー 大根サラダ ヨーグルト 牛乳	建国記念の日 	豚キムチうどん・そば フルーツ杏仁 牛乳	えのきとぼろ丼 五目すいとん 牛乳	コッペパン 三色ハムロールフライ ポテトサラダ クリームシチュー バレンタインチョコ 牛乳
17	18	19	20	21
もち麦ごはん なすと鶏肉の味噌炒め だし巻き玉子 半平のおすまし 牛乳	ハヤシライス 切干大根の中華サラダ 牛乳	ジャンバラヤ 揚げたこ焼き 野菜スープ 牛乳	ごはん さばの味噌煮 小松菜の土佐和え とん汁 牛乳	HAPPY VALENTINE'S DAY ロールパン 海老カツ 春雨のツナマヨ ソーセージポトフ 牛乳
24	25	26	27	28
天皇誕生日 振替休日 	ペッパーガーリックライス 蓮根合わせ揚げ フレンチサラダ わかめスープ いちごジョア	休	休	4年生は最後の給食です。高校での4年間の給食はどうでしたか？ 雑ちらし寿司 いか焼売 ハムサラダ あさり汁 桜もち・牛乳

ゲーンチューウンセン
は肉団子の入ったタイ
の春雨スープです

酸辣湯麺はその名の通り
酸っぱくて少し辛い
スープのラーメンです

ほっけは漢字で書くと
魚へんに花や法華と表
します。寒い地域の海
に生息する魚です

バヤーチキンカ
レーはヒンディー
語でムルグ(鶏)マ
カニ(バター)です

ジャンバラヤはスペ
イン料理のパエリアに起
源

すいとんは小麦粉に
水を混ぜてこね、野菜
と一緒に汁で煮るの
で簡単に作れます。
朝ご飯の時に作って
みて！！

果実の93%が水分
のなすはインドが

生の大根の20倍もの
カルシウムを含む切干大
根は京都では軒しのぶ
とよばれます

ケイジャン料理はア
メリカ南部のルイジ
アナ州で生まれた郷
土料理です。スペ
イン・フランス・アフリ
カの3カ国の料理が
混ざってできました