



# 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  
855kcal・32.2g・2.7g

## congratulations on your graduation!



### 一年間の食生活を振り返って いくつCHECKできたかな?



- 毎日きちんと3食食べられましたか?
- 嫌いなものでも食べる努力ができましたか?
- よく噛んで食べられましたか?
- 正しい姿勢で食べられましたか?
- 楽しく食事ができましたか?



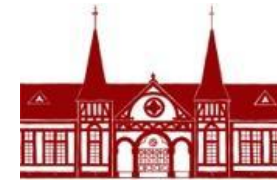
### 来年度もおいしい給食を作って待ってます!



3月1日(土)は  
第14回

卒業証書授与式

卒業する皆さん、新しい門出におめでとうの言葉を贈ります。高校生活においての様々な経験は今後の大きな糧となるでしょう。これからは自立した人間になれるようにより一層多くの知識と経験を積んで頑張ってください。学舎を巣立つ皆さんに幸多かれとお祈りいたします。卒業してからも身体と心の栄養を上手に摂れますように!



イタリア語でペペロンチーノはパスタの名称ではなく唐辛子を意味します

金 7	コッペパン 南瓜チーズフライ 白菜のペペロンチーノ じゃが芋のスープ 牛乳
14	ミートソーススパゲティ 白花豆コロッケ ポテトサラダ セロリのスープ ドーナツ・ジョア
21	チーズカレーライス レタスサラダ 牛乳

明治時代に生まれた洋食で日本三大洋食と呼ばれているのは給食でも馴染みのカレーライス・とんかつ・コロッケです

カキ油ともいうオイスターソースは牡蠣を主原料とした調味料で、中国料理などの他にタイやベトナム、カンボジアなどでも多く利用されます

ごぼうの食物繊維含有量は100gあたり5.7gで野菜の中でもトップクラス

漢方にも利用されるセロリは利尿、浄血、血圧の低下、けいれんを治める作用があります

里芋は山地に自生している山芋に対し里で栽培されることから里芋という名前がつけました

レタスは持ってみて軽くフワフワしているものがほうが美味しいんだって!



月 10	ごはん ロースとんかつ キャベツサラダ みそ汁 牛乳
火 11	本日休業
水 12	ごはん ブロッコリーと牛肉のオイスターソース炒め 厚焼き卵 キムチすいとん 牛乳
木 13	ごはん 焼き魚 金平ごぼう とん汁 牛乳
17	予定は未定
18	鶏ごぼうごはん 肉団子の黒酢餡 無限きゅうり 里芋のみそ汁 牛乳
19	五目中華丼 トマトと卵のスープ ソールレモン 牛乳

授業がある時は給食が出ます

## 春分の日