

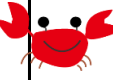
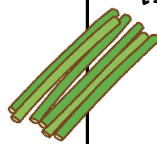


6/2(月)～6(金)までは  
定通大会練習のため  
17:50から給食です

# 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  
852kcal・35.6g・2.8g

| 月<br>2                                                                                                                                                                               | 火<br>3                                                                                                                                                                                                                                                     | 水<br>4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 木<br>5                                                                                                                     | 金<br>6                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>ごはん<br>骨ごとさんま煮<br>ピーマンと鶏肉の<br>オイスター炒め<br>みそ汁・ジョア                                                | ごはん<br>鰯フィーレフライ<br>ジャーマンポテト<br>大根の中華スープ<br>牛乳 <div>ピーマンは唐辛子の品種の一つでカプサイシン(辛み)を含みません</div>                                                                                                                                                                   | <br>豚生姜焼き丼<br>半片のおみそ汁<br>カスタード大判焼<br>牛乳 <div>大判焼は地域により円盤焼、きんつば、おやきとも呼ばれます</div>                                                                                                                                                                                                                                                        | ごはん<br>赤魚の塩焼き<br>筑前煮<br>みそ汁<br>牛乳 <div>卵とじは煮汁に溶き卵を加えてふんわりと仕上げる調理法です</div>                                                  | <br>あんかけ卵とじうどん<br>揚げたこ焼き<br>牛乳  |
| 9                                                                                                                                                                                    | 10                                                                                                                                                                                                                                                         | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12                                                                                                                         | 13                                                                                                                                                                                                    |
| <br>ごはん<br>いかと大根の煮物<br>千草焼き<br>豚汁・韓国海苔<br>牛乳 <div>韓国海苔は韓国語ではキムといいます</div>                            | ごはん<br>ジャークチキングリル<br>ポテトサラダ<br>レタススープ<br>牛乳   <div>ジャークチキンはスパイスの利いたジャマイカの代表的な肉料理です</div> | メヒコ風ピラフ<br>たこメンチ<br>メンマ和え<br>たまごスープ<br>牛乳                                                                                                                                                                                                           | ゆかりごはん<br>肉じゃが<br>枝豆の玉子焼<br>野菜のお澄まし<br>牛乳 <div>ホットドッグはドイツからアメリカへやってきた移民によって伝えられたと考えられています</div>                            | ホットドッグ<br>ゆで卵とツナのサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳                                                                              |
| 16                                                                                                                                                                                   | 17                                                                                                                                                                                                                                                         | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 19                                                                                                                         | 20                                                                                                                                                                                                    |
| チーズカレーライス<br>いちごフルーチェ<br>牛乳 <div>チャウダーの語源は大鍋、煮込みという意味のフランス語です</div>                                                                                                                  | もち麦ごはん<br>ロースとんかつ<br>キャベツサラダ<br>みそ汁<br>牛乳 <div>肉うどんは北九州市小倉が発祥のうどんです</div>                                                                                                                                                                                  | 肉うどん<br>枝豆ともやしの中華和え<br>プリン<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ごはん<br>煮魚<br>茎わかめの和えもの<br>けんちん汁<br>牛乳  | ごはん<br>デミグラスハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>グレープフルーツ<br>野菜スープ・牛乳                                                            |
| 23                                                                                                                                                                                   | 24                                                                                                                                                                                                                                                         | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 26                                                                                                                         | 27                                                                                                                                                                                                    |
| <br>食パン・ジャム<br>白花豆コロッケ<br>ツナわかめサラダ<br>ボストンクラムチャウダー<br>牛乳 <div>にんにくが花をつけるために伸ばす花茎の部分がニンニクの芽です</div> | ハワイアンロコモコ<br>コーンスープ<br>アシドミルク                                                                                                                                           | <br><b>グasmay</b><br>ハヤシライス<br>大根サラダ・牛乳                                                                                                                                                                                                        | 五目中華丼<br>豆腐スープ<br>ソフール<br>牛乳          | そばめし<br>揚げ餃子<br>海苔とレタスのサラダ<br>牛乳                                                                                 |
| 30                                                                                                                                                                                   | 食中毒の発生が多くなる季節となりました                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |
| ごはん<br>にんにくの芽炒め<br>だし巻玉子<br>みそ汁<br>ジョア                                                             |                                                                                                                                                                         | だんだんと蒸し暑い日が増えてきました。梅雨の時期は食中毒の原因となる菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐには食品の適切な管理と、引き続き手洗いと消毒をしっかりと行うことが大切です。厚生労働省では【食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』】を食中毒予防の三原則として掲げています。温め直しも加熱は充分に、肉・魚・たまごなどを扱う前後には必ず手洗いを！家庭でもすぐできることなので気を付けてみてくださいね。  <div>そばめしの発祥は、神戸の下町の長田区にあるお好み焼き屋だそう。近隣の工場で働く工員が自分のお弁当の冷ご飯とそばを一緒に炒めてくれと頼んだことが始まりといわれていて、今では神戸発祥の人気B級グルメとなっています</div> |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |