



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

普段の生活リズムや交通安全、

水の事故にも気をつけて



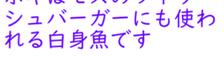
思い出に残る楽しい夏休みを!

<夏はビタミンB1で元気に>

夏を元気に過ごすにはビタミンB1をしっかり摂ることが大切です。ビタミンB1は疲れをとるビタミンです。甘い物の食べ過ぎはこのビタミンB1を減らしてしまいます。また汗から流れ出てしまうので、食べ物からしっかりと補給しましょう!!



火 1	岳詰めの賞味期間は水産・果実・野菜・畜産の岳詰めで約24~36ヶ月です	水 2	ヨーロッパ原産のセロリの和名はオランダミツバといえます	木 3		金 4				
7月 7	ハヤシライス フルーツヨーグルト 牛乳	8	バンバンジーは中国四川省の料理で、四川料理は麻辣を味の特徴とします	9	ごはん にしんの照り煮 鶏肉とセロリの中華炒め みそ汁 牛乳	10	冷やし天ぷらうどん (海老・ホキ・かぼちゃ) ごぼうと蒟蒻の炒り煮 牛乳			
14	そばろちらし寿司 笹身チーズフライ 野菜のからし和え セタ汁 牛乳	15	1995年に冷やし中華愛好家により7/7が冷やし中華の日に登録されています	16	もち麦ごはん 照り焼きチキン スタミナ納豆 山菜の和えもの みそ汁・ジョア	17	7月10日は納豆の日	18	ホキはモスのフィッシュバーガーにも使われる白身魚です	夏野菜カレーライス アイスクリーム 牛乳
21	わかめごはん 豚肉の竜田揚げ ポテトサラダ おくずかけ アシドミルク	22	トックはお米で作る朝鮮半島のお餅です	23	冷やし中華 ポーク焼売 ジョア	24	冷やし中華	25	ごはん 豚バラと大根の煮物 ちくわのゴマサラダ みそ汁 牛乳	千キンフィレサンド フレンチサラダ トマトの卵とじスープ 牛乳



今日はセタなので素麺を天の川に見立てたセタ汁です

おくずかけは宮城県南部の郷土料理で春秋の彼岸に食べる精進料理です



食育クイズ ?この野菜の漢字読めるかな?

①赤茄子

米国ではこれが野菜か果物かの論争が絶えません

②芽花椰菜

アブラナ科の緑黄色野菜でマヨで食べるとうまい

③西葫芦

見た目はきゅうりに似てるけどかぼちゃの仲間



給食にもよく出る野菜だよ

④苦瓜

この野菜の生産量はダントツで沖縄です!

⑤甘唐辛子

唐辛子の仲間ですがこの野菜は辛くはありません

⑥玉蜀黍

中国では玉米と呼ばれみんなが大好きな野菜です

答え ①トマト②ブロッコリー③ズッキーニ④ゴーヤ⑤ピーマン⑥トウモロコシ

★ヒントをよく見てね! 答えは左端に