

11月



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
851kcal・32.7g・2.8g



茨城県は豊かな自然に恵まれてさまざまな農林水産物を作ることができます。
11月は地産地消（地域で生産された農林水産物などをその地域で消費すること）月間で、
11/17（月）～21（金）を「茨城を食べようweek」とし、茨城県の農林水産物やその加工
品などを食べて茨城の魅力を知る取組を進めています。
特にこの週は、県産品の野菜や魚介、肉類などを100%使用した給食を提供することを目指
すという大きな目標を掲げて献立を立てていますので、茨城の味覚を存分に楽しんでください！



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>文化の日</p> <p>ごまに含まれるセサミンは身体の酸化を防ぎます</p>	<p>ごはん 鯖のみぞれあん ひきな炒り みそ汁 牛乳</p> <p>ひきなとは大根や人参、ごぼうなどのせん切りのことです</p>	<p>他人丼 鶏ともやしの中華和え わかめスープ 牛乳</p>	<p>今日のミックスフライは海老かつとホタテクリームコロッケです</p> <p>ポークカレーライス フルーチェオレンジ 牛乳</p>	<p>パン ミックスフライ キャベツと卵のサラダ メルジメッキ・チョルバス 珈琲ゼリー 牛乳</p>
10	11	12	13	14
<p>ごま ちゃんぽん麺 五目春巻 ブロッコリーごま和え 牛乳</p> <p>いなだは成長過程のブリの呼び名で、大きさが20～30cmの物を指します</p>	<p>コーンのバター醤油ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ 白菜のスープ ポッキー・牛乳</p> <p>大根は可食部100gあたり15kcalと低カロリーな野菜です</p>	<p>ハヤシライス 大根と水菜のサラダ 牛乳</p>	<p>茨城県民の日</p> <p>トルコ料理のメルジメッキチョルバスはレンズ豆のスープです</p>	<p>プルコギ丼 じゃが芋と卵のスープ ジョア</p> <p>プルコギは韓国で古くから親しまれる伝統料理です</p>
17	18	19	20	21
<p>ごはん いなだの照り焼き 蓮根のきんぴら けんちん汁 牛乳</p> <p>11月17日はポッキーの日</p>	<p>ごはん つくば鶏の唐揚げ 茨城野菜の和えもの たまごスープ 牛乳</p> <p>茨城の銘柄鶏のつくば鶏は抗生物質や抗菌性物質を一切与えられず飼育されています</p>	<p>いばらきガパオライス カラフルサラダ 春雨スープ 牛乳</p> <p>タイ料理のガパオライスを茨城の食材を使って作りました</p>	<p>ごはん 豚肉の味噌焼き さつまいもサラダ 野菜のおすまし 牛乳</p> <p>茨城は豚肉の生産量が全国第2位です</p>	<p>根菜キーマカレー そららヨーグルト 牛乳</p> <p>小美玉の空の駅そららで作られる小美玉産乳100%のヨーグルト！</p>
24	25	26	27	28
<p>勤労感謝の日 振替休日</p>	<p>ごはん 玄米つくね ブロッコリーサラダ キムチ干し 牛乳</p> <p>水菜魚と書いてこまいと読みます</p>	<p>松茸風味ごはん 氷下魚フライ 金平ごぼう 豆腐のお澄まし ジョア</p>	<p>ごはん 焼き魚 小松菜土佐和え 芋煮鍋 牛乳</p> <p>芋煮鍋は山形のソウルフード!!</p>	<p>豚汁うどん ポテトロール ぶどうゼリー 牛乳</p>