



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
850kcal・32.4g・3.1g



クリスマスツリーを飾る習慣はドイツで始まったといわれています。キリスト教の教えを見せる劇の中でエデンの園のリンゴをつるしたモミの木が使われました。やがてこの木にイエス・キリストを示す命のパンが吊るされたのがクリスマスツリーの始まりとされています。

☆もみの木『永遠』強い生命力を表す ☆ベル『喜び』キリストの誕生を知らせる
☆ひいらぎ『キリストの受難』キリストが全ての人の罪を負い処刑された時の茨の冠

月	火	水	木	金
1 とかつのルーツは明治時代に日本で流行した洋食のカツレツです ごはん とんかつ キャベツサラダ けんちん汁 牛 乳	2 きりたんぽ鍋は米どころの秋田県の郷土料理です ごはん 玉子焼き 小松菜ごま和え きりたんぽ鍋 いちごショア	3 セロリの和名はオランダ三つ葉といいます ロールパン クリームホタテコロッケ ペンネミートソース セロリスープ 牛 乳	4 ごはん 鮭の塩焼き もやしのナムル あおさのかき玉汁 牛 乳	5 学校説明会 ハヤシライス 海藻サラダ 牛 乳
8 杏仁とは杏(あんず)の種のことです 味噌ラーメン フルーツ杏仁 牛 乳	9 ごはん 肉じゃが いなだの唐揚げ みそ汁 アシドミルク	10 ポップビーンズは大豆を片栗粉で揚げた素朴なおやつメニューです えのきそぼろ丼 中華味噌すいとん チョコドーナツ 牛 乳	11 餅いなりは油揚げの中にお餅を入れて味付けしたおかずです ポークカレーライス ポップビーンズ 牛 乳	12 ごはん 餅いなり 無限きゅうり もつの煮込み 牛 乳
15 肉じゃがのお肉は関東では豚肉、関西では牛肉が使われることが多いそうです かき玉あんかけうどん 揚げコーン焼壳 牛 乳	16 ごはん 赤魚の塩焼き おでん 柴漬け 牛 乳	17 塩マーぼーは辛くないマーぼー Christmas 献立	18 瀬戸内産の怪獣レモン使用の爽やかな味わいのメンチです 塩マーぼー丼 半片のおすまし プレーンショア	19 黒パン 怪獣レモンメンチ そぼろじゃがバター マッシュルームスープ 牛 乳
22 パプリカ粉は鮮やかで辛みはほとんどなく色づけや風味付けに使われます パプリカライスの クリームソースかけ 白菜と肉団子のスープ 牛 乳				

1月7日まで冬休みです！

学校の冬休みは、年末に掃除をして正月を祝う日本ならではのものです。ヨーロッパには冬休みは存在せず、クリスマス休暇があるだけで、元旦の1月1日は休みですが、2日からは通常の授業が始まるそうです。
来年もみんなの元気な顔が揃うように、年末年始も交通事故や体調に気をつけ安全な楽しい冬休みを過ごしましょう。

