

2月



# 今月の南立

## 節分に恵方巻を食べるのはどうして？！



今では全国区になった恵方巻は節分に食べる太巻寿司で、これは福を巻き込んで切らずに食べることで縁を切らないという意味が込められています。恵方巻を吃るのは、その年の恵方（縁起の良い方角）を向いて無言で丸かぶりすることで福を招き入れ、願い事を叶えるためです。恵方巻の起源は大阪発祥で、幕末から明治にかけて大阪の商人たちが商売繁盛や無病息災を願って食べたという説が有力です。七福神にちなんで7種の具材を巻くのが一般的だそうです。



土浦一高・定時制  
平均摂取カロリー・たんぱく質・塩分  
839kcal・38.3g・2.8g

食堂から見て  
体育館の方角だよ！



月	火	水	木	金
2 肉ニラスタミナ丼 ちゃんこ汁 牛乳  ニラは疲労回復を助けるアリシンや免疫力を高めるβカロテンを豊富に含みスタミナ食といわれます	3 恵方巻 (ヒレカツ・サラダ巻) 根菜入りわしフライ 白菜キムチ コンヌマルグク 福豆・牛乳  中国四川省で天秤棒を担いで売られていたので担々麺といいます	4 ごはん にんにくの芽炒め だし巻きたまご いものこ汁 牛乳	5 ごはん 鮭の西京焼き 筑前煮 みそ汁 ジョア  マーミナは沖縄の方言でもやしを意味します	6 ごはん ポークステーキ マーミナチャンプルー 人参とえのきのかき玉汁 牛乳  Hi! ハナ!
9 担々麺 五目春巻 ぶどうゼリー 牛乳	10 豚丼 トマトのねぎだれ和え 大根のお澄まし 牛乳	11	12 ハヤシライス フレンチサラダ ブルーベリージョア  シュクメルリはジョージアの料理でにんにくを多く使ったシチューです	13 黒パン  チキンナゲット ポテトサラダ シュクメルリ バレンタインチョコ 牛乳
16 ごはん 揚げたこ焼き キムチチゲ 御前山ゆずヨーグルト 牛乳  ゆずはビタミンCが多く爽やかさを活かしてデザートやドリンクになります	17 ごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ ソーセージポトフ 牛乳	18 食パン・ジャム ミートクノーデル 春雨のツナマヨ ビーフシチュー 牛乳  シチューは料理名だけなくゆっくり時間をかけて煮るという意味もあります	19 ゆかりごはん さわらの南蛮漬け ひじきの磯煮 大根の中華スープ アシドミルク  力餅は食べるといつぱり力餅といいます	20 力餅いなりうどん 大根とさつま揚げの煮物 たまごプリン 牛乳  力餅は食べるといつぱり力餅といいます
23 天皇誕生日  土浦に降り立ったドイツの飛行船ツェッペリン号歓迎のため今も土浦に残る霞月楼で振る舞われたカレーです	24 土浦ツェッペリンカレー キャベツサラダ 牛乳	25 休日	26 休日	27 雑ちらし寿司 いか焼壳 ハムサラダ あさり汁 桜餅・牛乳