



今月の献立



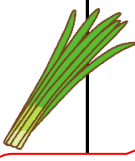




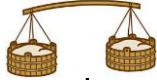






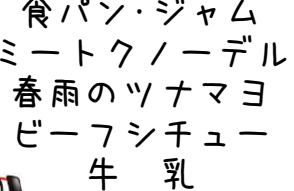







土浦一高・定時制
 平均摂取カロリー・たんぱく質・塩分
 839kcal・33.3g・2.8g
**食堂から見て
 体育館の方角だよ！**

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。恵方巻を食べるのは、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。



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
 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	 恵方巻 (ヒレカツ・サラダ巻) 根菜入いわしフライ 白菜キムチ コンナムルグク 福豆・牛乳 コンナムルグクは豆もやしを使った韓国のシンプルなスープです	 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 西京焼きは京都の白味噌に漬け込んで焼く日本の伝統的な料理です	 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	 ごはん ポークステーキ マーミナチャンプル 人参とえのきのかき玉汁 牛乳 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
 担々麺 五目春巻 ぶどうゼリー 牛乳	 豚丼 トマトのねぎだれ和え 大根のお澄まし 牛乳 中国四川省で天秤棒を担いで売られていたのが担々麺といいます	 2月11日 建国記念の日 シチューは料理名だけでなくゆっくり時間をかけて煮るという意味もあります	 ハヤシライス フレンチサラダ ブルーベリーのジョア テ	 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 テ
 ごはん 揚げたこ焼き キムチ千切 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	 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 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	 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	 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 南蛮漬けは魚を揚げてから甘酸っぱい南蛮酢に漬けたものです	 カ餅いなりうどん 大根とさつま揚げの煮物 たまごプリン 牛乳 カ餅は食べると力がつく餅という意味があります
 天皇誕生日	 土浦ツェッペリンカレー キャベツサラダ 牛乳	 休日	 休日	 雑ちらし寿司 いか焼売 ハムサラダ あさり汁 桜餅・牛乳