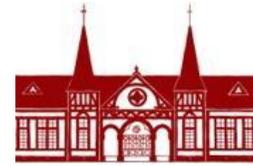




# 今月の献立

土浦一高・定時制  
平均摂取カロリー・たんぱく質・塩分  
862kcal・35.7g・2.7g

## congratulations on your graduation!



### 一年間の食生活を振り返って いくつCHECKできたかな?



- 毎日きちんと3食食べられましたか?
- 嫌いなものでも食べる努力ができましたか?
- よく噛んで食べられましたか?
- 正しい姿勢で食べられましたか?
- 栄養バランスを考えて食べられましたか?
- 行事食や季節の食材、郷土料理への関心が深まりましたか?
- 感謝の気持ちを込めて食事の挨拶ができましたか?
- 楽しく食事ができましたか?



### 来年度もおいしい給食を作って待ってます!

卒業する皆さん、新しい門出におめでとうの言葉を贈ります。高校生活においての様々な経験は今後の大きな糧となるでしょう。これからも自立した人間になれるようにより一層多くの知識と経験を積んで頑張ってください。懐かしい学舎を巣立つ皆さんに幸多かれとお祈りいたします。卒業してからも身体と心の栄養を上手に摂れますように!



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>3月1日(日)は 第75回 卒業証書授与式</p> <p>代休</p>	<p>本日休業</p>	<p>本日休業</p>	<p>本日休業</p>	<p>予定は未定</p> <p>授業がある時は 給食も出ます</p>
<p>9 肉うどん さんまの生姜煮 白菜のおかか和え 抹茶今川焼 牛乳</p>	<p>10 本日休業</p>	<p>11 ひれかつチーズバーガー ミモザサラダ コンソメスープ オレンジ 牛乳</p>	<p>12 カレーライス ツナと若芽の和えもの マスカットジョア</p>	<p>13 ごはん アジフライ ブロッコリー・大粒ソース和え もつ煮込み・ドーナツ 牛乳</p>
<p>16 本日休業</p>	<p>17 いりこ菜めし ほっけ塩焼き じゃが芋のたらこ和え 豚肉と根菜の粕汁 牛乳</p>	<p>18 辛ねぎチャーシュー麺 焼き餃子 マーラーカオ 牛乳</p>	<p>19 エスカロップ ガタン ヨーグルト 牛乳</p>	<p>20 春分の日</p>

地球温暖化の影響でさんまの漁獲量は10年前と比べて10分の1に減っています

炒り卵をミモザの花に見立てて野菜と合わせたサラダです

にんにくは漢字で大蒜と書きます

粕汁は日本酒を造るときに出る酒粕で煮込む汁物です

ケチャップライスにカツ、デミソースをかけたエスカロップは根室市の名物料理です

ガタンは芦別町の郷土料理でとろみが特徴の中華スープです

