

5月

5/16(土)はPTA総会
給食が出ます

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
858kcal・35.4g・2.7g

5月の節句に飾る鯉のぼりには人という流れの中で遭遇する難関を鯉のように突破して欲しいという願いが込められており、古代中国の故事に由来します。黄河上流に「竜門」という激流が連なる滝があり、そこを登り切った魚は霊力が宿って龍になるといわれています。そんな勢いのある淡水魚は生命力の強い鯉において他にありません。ある時、一匹の鯉が激しい滝水に逆らいながら竜門を登り切ったところ、鯉は龍に変身して昇天したといえます。これが立身出世の関門を示す慣用句『登竜門』の語源です。中国では龍は皇帝の象徴でもあり、縁起のいいものなのです。



福岡県の筑前地方の郷土料理の筑前煮は地元ではがめ煮とも呼ばれます



金 1

ごはん
筑前煮
厚焼き玉子
蒲鉾のおすまし
かしわ餅・牛乳



バラ肉は脂身が多く三枚肉ともよばれます

金 8

力餅
稲荷うどん
豚バラと大根の煮物
牛乳



まるでデパ地下に売ってるようなサラダだよ!

金 15

チーズチキンカレー
デパ地下風サラダ
珈琲ゼリー
牛乳



呉汁は水に浸した大豆をすりつぶした呉をみそ汁に加えたものです

金 22

じゃこのまぜごはん
串かつ
キャベツサラダ
呉汁・牛乳
カスタード今川焼



ごはん
アジフライ
蓮根とちくわの金平
キムチスープ
牛乳



ごはん
サバの味噌煮
えのきと若布の和えもの
けんちん汁
牛乳

金 21

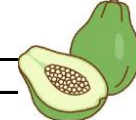
ごはん
鶏の香味焼き
じゃが芋のたらこ和え
みそ汁
牛乳

振替休日

パパイヤリチーは青い未熟のパパイヤの細切りを炒め煮にした沖縄の家庭料理です

金 13

ホットドッグ
ミートボール
パパイヤリチー
南瓜のポタージュ
牛乳



もち麦の食物繊維は白米の20倍以上もあり腸内環境を整えます

金 20

味噌ラーメン
揚げ餃子
バニラムース
牛乳

昆布はグルタミン酸を含むのでうまみを感じやすい食品です

金 27

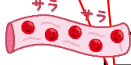
ハヤシライス
フレンチサラダ
マスカットジョア



竹の子のまぜご飯
ほっけの塩焼き
小松菜の土佐和え
みそ汁
牛乳

お休み
です。
5/16(土)の代休

にらに含まれるアリシンは抗酸化作用があり血行を良くして体を温めます



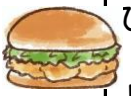
豚にらスタミナ丼
かみなり汁
カスタードワッフル
牛乳

ルジメッキョルバスはトルコの代表的な家庭料理でレンズ豆と野菜のスープです

オムライス
ハムサラダフライ
メルジメッキョルバス
アシドミルク

金 25

チーズチキンバーガー
ひよこ豆とマカロニのサラダ
トマトの卵とじスープ
牛乳



火 5

こどもの日

火 12

わかめごはん
鱈のフライ
ごぼうのしぐれ煮
さつま汁
ジョア

火 19

もち麦ごはん
ガーリックチキンソテー
ブロッコリーサラダ
ピリ辛スープ
牛乳

火 26

ごはん
肉じゃが
小松菜の塩昆布和え
ちゃんこ汁
牛乳

水 6

振替休日

水 13

ホットドッグ
ミートボール
パパイヤリチー
南瓜のポタージュ
牛乳

水 20

味噌ラーメン
揚げ餃子
バニラムース
牛乳

水 27

ハヤシライス
フレンチサラダ
マスカットジョア

木 7

ごはん
アジフライ
蓮根とちくわの金平
キムチスープ
牛乳

木 14

ごはん
サバの味噌煮
えのきと若布の和えもの
けんちん汁
牛乳

木 21

ごはん
鶏の香味焼き
じゃが芋のたらこ和え
みそ汁
牛乳

木 28

竹の子のまぜご飯
ほっけの塩焼き
小松菜の土佐和え
みそ汁
牛乳

金 1

ごはん
筑前煮
厚焼き玉子
蒲鉾のおすまし
かしわ餅・牛乳

金 8

力餅
稲荷うどん
豚バラと大根の煮物
牛乳

金 15

チーズチキンカレー
デパ地下風サラダ
珈琲ゼリー
牛乳

金 22

じゃこのまぜごはん
串かつ
キャベツサラダ
呉汁・牛乳
カスタード今川焼