10月 October 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
852kcal・35.6g・2.8g

☆ 10/31(土)・11/1(日)は星光祭です ☆ 給食もでるよ！

星光祭

文化祭はクラスで出し物を決めて、役割分担をしながらひとつのものを作り上げていく過程そのものが大きな楽しさのひとつです。みんなが力を合わせる行事として、高校生活の想い出として、ある意味一番楽しみなイベントですね。限られた時間の中での準備ですが力を合わせてがんばりましょう！

月	火	水	木	金
			1 韓国風まぜごはん ポーク焼売 春雨サラダ わかめスープ 牛　乳	2 ごはん 豚バラと大根の煮物 千草焼き のっぺ汁 牛　乳
5 ユッケジャンクッパ 怪獣レモンメンチカツ 豆腐のミモザサラダ 牛　乳	6 五穀米ごはん 鶏の塩麹焼き 青菜の中華和え 豆腐のおすまし 牛　乳	7 辛ねぎ味噌ラーメン フルーツ杏仁 牛　乳	8 ごはん 揚げ鰆のおろしソース 野菜のごま和え 鶏団子のみそ汁 牛　乳	9 ロールパン カマンベールチーズコロッケ ポテトサラダ ソパ・デ・アホ 牛　乳
12 スポーツの日 グラコロバーガー たまごサラダ 白菜スープ アシドミルク	13 ごはん さば竜田揚げ 肉じゃが みそ汁 牛　乳	14 豚キムチうどん がんもどきの中華煮 コーヒーゼリー 牛　乳	15 竹の子の混ぜご飯 ミートクノーデル 小松菜土佐和え 豚汁・しば漬け 牛　乳	16 マーボー丼 にら玉スープ 塩バニラワッフル マスカットジョア
19 わかめごはん いかと里芋の煮物 きゅうりの甘酢和え みそ汁 牛　乳	20 えのきそぼろ丼 中華味噌すいとん チョコドーナツ 牛　乳	21 ごはん 鶏肉とセロリの中華炒め 厚焼きたまご もずくと豚肉のスープ 牛　乳	22 ハヤシライス マカロニサラダ プリン 牛　乳	23 松茸風味ごはん 肉団子黒酢あん トマトのねぎだれ和え みそ汁 牛　乳
26 台湾風まぜそば 人参とえのきのかき玉汁 いちごジョア	27 ごはん さば味噌煮 えのきと若芽の和えもの せんべい汁 牛　乳	28 チキンカレー キャベツサラダ ラ・フランスゼリー 牛　乳	29 ジャンバラヤ 南瓜チーズフライ 糸蒲鉾のサラダ きのこオニオンスープ 牛　乳	30 HAPPY HALLOWEEN

とろみのついたのっぺ汁は新潟の郷土料理です

ソパデアホはｽﾍﾟｲﾝのｶｽﾃｨｰﾘｬ地方の伝統的なｽｰﾌﾟでソパ(スープ)、アホ(にんにく)の意味です

さわらは成長に従いサゴシ→ナギ→サワラと名前が変わる出世魚です

五穀米は白米だけより食物繊維やミネラルが摂りやすいのです！

ユッケジャンクッパは韓国料理のひとつでスープの一種です。ご飯にかけて食べてね！

肉じゃがはお袋の味の代表格ですが、元々は軍隊の栄養不足解消のための男の料理でした

がんもどきは肉の代用品として作られ、雁(がん)の肉に似せて作ったのでこの名前がつきました

セロリは長野県が日本一の生産地です

クノーデルはドイツ語で団子の意味があります

ジャンバラヤはアメリカのルイジアナ州発祥の炊き込みご飯です

すいとんは戦時中や食糧難の時代には米の代用食として全国に広まりました

わかめを食用とするのは日本と韓国、北朝鮮だけなんだって！！

ピリ辛の台湾ミンチを麺とよく混ぜて召し上がれ！