



今月の献立



土浦一高 / 定時制

給食の配膳方法が元通りになりました！

自分たちの手で(手袋をはめて)配膳を行いますので、今まで以上に給食前の手洗いと消毒を徹底して下さい。トングやしゃもじを食缶に入れたままにせず、使ったら必ず取り出しておきましょう！

水
1

木
2

金
3

ごはん 棒々鶏 鯉のフライ 中華スープ 牛乳	肉豆腐丼 みそ汁 シュークリーム 牛乳	コッパン 白花豆コロッケ ポテトサラダ ソーセージのポトフ 牛乳
------------------------------------	------------------------------	--

棒々鶏の名前の由来は、蒸して固くなった鶏肉を棒でたたいて柔らかくしたことからきています



常陸牛は茨城県で指定された生産者が育成した肉質等級4級以上に格付けされた黒毛和牛のブランド牛で、ほどよく脂身が入った赤身が特徴です。

月
6

火
7

8

9

10

チキンカレーライス グリーンサラダ 牛乳	ちらし寿司 発芽玄米つくね カニかまの和えもの 七夕汁 いちごジョア	冷やし中華 焼き餃子 牛乳	常陸牛の牛丼 みそ汁・牛乳	ごはん ほっけ塩焼き 切り干し大根煮 玉子豆腐・みそ汁 牛乳
----------------------------	--	---------------------	------------------	--

とろろ(山芋)は食物繊維が豊富で整腸作用を促します

13

14

15

16

17

タコライス もずくスープ 牛乳	麦とろろごはん 鮭の塩焼き けんちん汁 芝漬け 牛乳	ごはん 麻婆春雨 若鶏の八幡巻き なめこ汁 牛乳	ごはん チキン南蛮 豆もやしのナムル 茗荷のお澄まし 牛乳	ハヤシライス クリスタルサラダ レモンゼリー 牛乳
-----------------------	--	--------------------------------------	---	------------------------------------

長崎発祥のチキン南蛮は揚げた鶏肉を甘酢にくぐらせてタルタルソースがかかった料理です

クリスタルは海藻から作られた歯ごたえバリバリ、見た目キラキラの不思議な食べ物です

20

21

22

23

24

サーモントルタルサンド (バンズ・サーモンフライ) ミネストローネ フルーツ杏仁 牛乳	ごはん 鯖の唐揚げ ひじき厚焼玉子 薩摩汁 牛乳	盛岡じゃじゃ麺 キャラメルパンナコッタ 牛乳	海の日	スポーツの日
---	--------------------------------------	------------------------------	-----	--------

みんなも食べること多いミネストローネはイタリアの田舎の家庭料理です

27

28

29

30

31

ごはん ちくわの磯辺揚げ 中華くらげ キムチスープ 牛乳	ごはん いかのガリバタ炒め きのこオムレツ スタミナ納豆 みそ汁・牛乳	コーンの炊き込みごはん ポーク焼売 蒟蒻とごぼうの炒煮 みそ汁 牛乳	ロールパン フライドチキン ベーコンとほうれん草のパンネ ポテトスープ 牛乳	魯肉飯 春雨スープ 牛乳
--	---	--	--	--------------------

★☆☆
食予
中毒
防止
のため
献立
には
給食
食材
前に
都合
で手
更を
洗な
る事
来て
あて
りさ
ま
いす
★☆☆