

10月

献立予定表

令和3年(2021年)
茨城県立勝田中等教育学校

○生活のリズムを取り戻そう

生活のリズムは乱れていませんか?気温の差があるなかでの生活に疲れてしまうこともあると思います。まずは、早寝・早起きを心がけましょう。朝起きたら、洗顔や朝食で脳を目覚めさせ、毎日の生活習慣を見直して、生活リズムを整えましょう。

月	火	水	木	金
【今月の世界の料理 アメリカ】 (提供日10月13日) ミートローフの歴史は19世紀後半に始まりましたが、元々はドイツからアメリカに移民してきた人たちが作ったとされ、現在ではアメリカの定番メニューです。 クラムチャウダーはアメリカの東海岸で生まれ、ポストンクラムチャウダーと言われています。ニューヨーク風のクラムチャウダーはトマトスープの味です。		【今月の郷土料理 新潟県】 (提供日10月21日) 新潟県のソウルフード「タレカツ」は揚げたてのトンカツに甘辛い醤油をくぐらせたものです。港町である新潟市には、西洋料理の影響を受けた料理がさまざま存在し、このタレカツは昭和20年ごろからあると言われています。		1
お弁当の日				
				
4	5	6	7	8
ミルクパン 牛乳 チキンナゲット(3コ) ビーンズサラダ コンソメスープ プリン	ごはん 牛乳 八宝菜 小籠包(2コ) 中華スープ	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 小松菜ときのこのおひたし もやしの味噌汁	ごはん 牛乳 豚肉の洋風照り焼き ツナごぼうサラダ エリンギのコンソメスープ	ごはん 牛乳 白身魚のカラフルマヨ焼き ほうれん草の梅かつお和え すまし汁 ブルーベリーゼリー
11	12	13	14	15
ごはん 牛乳 エビフライ(2コ) キャベツのサラダ 玉ねぎのスープ	ごはん 牛乳 親子煮 小松菜のごまネーズ和え とうがん汁	【世界の料理 アメリカ】 コッペパン 牛乳 ミートローフ(2コ) ポパイとコーンのソテー ポストンクラムチャウダー	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きゅうりのからし和え 春雨スープ	ごはん 牛乳 さんまの竜田揚げ もやしのゆかり和え 豆腐の味噌汁 洋梨のタルト
18	19	20	21	22
キャロットパン 牛乳 鶏肉のケチャップソース(2コ) ブロッコリーのサラダ きのこのミルクスープ	ごはん 牛乳 チーズメンチカツ 和風サラダ かきたま汁 十五夜デザート	雑穀米 牛乳 さばの塩焼き 野菜炒め 小松菜の味噌汁	【郷土料理 新潟県】 ごはん 牛乳 タレカツ 切干大根のはりはり漬け のっぺい汁	山菜うどん 牛乳 白身魚の天ぷら 春雨の酢の物 お米のムース
25	26	27	28	29
振替休日 	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ(2コ) キャベツとツナのサラダ かぶのスープ	探究デイ 	新人戦 	新人戦 