

1月	献立予定表	令和4年（2022年）
		茨城県立勝田中等教育学校

○生活リズムを整えよう

冬休みはどのように過ごしましたか？生活リズムが崩れてしまった人は規則正しい生活に戻しましょう。

早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え、今年も元気に過ごせるよう頑張りましょう。

月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
	休業日 	ロールパン 牛乳 ポークケチャップ 白菜とツナのサラダ シチュー風クリームスープ	【お正月メニュー】 菜飯 牛乳 ぶりの照り焼き キャベツの塩昆布和え お雑煮	給食なし 
17	18	19	20	21
麦ご飯 牛乳 チキンキーマカレー ごぼうサラダ	休業日 	【かむかむメニュー】 雑穀米 牛乳 イカメンチ 筑前煮 キャベツの味噌汁	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ れんこんとひじきのサラダ 白菜の味噌汁 いちごマシュマロ	味噌ラーメン 牛乳 揚げ餃子（2コ） オレンジ
24	25	26	27	28
ごはん 牛乳 かに玉（2コ） ビーフン入り野菜炒め キャベツの中華スープ	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き（2コ） いんげんのごま和え お麩とつみれの味噌汁	【世界の料理 ロシア】 黒パン 牛乳 ビーフストロガノフ オリビエサラダ りんご	【水戸・高附属中リクエストメニュー】 ごはん 牛乳 から揚げ（2コ） 海藻サラダ ワンタンスープ	ごはん 牛乳 サワラのごま味噌焼き カリフラワーのカレーマヨ和え えのきの味噌汁 かぼちゃプリン
31				
【郷土料理 秋田県】 コッペパン 牛乳 横手焼きそば 丸目玉焼き わらびもち（2コ）	【今月の世界の料理 ロシア】 （提供日 1月26日） ストロガノフという名前の由来は諸説ありますが、ロシアの伯爵の家系「ストロガノフ家」から料理が誕生したと言われています。 オリビエサラダとは、モスクワのレストランのシェフで、オリビエさんという方が考えたサラダ料理です。お正月やお祝いの日によく食べられるロシアのポテトサラダです。		【今月の郷土料理 秋田県】 （提供日 1月31日） 今月の郷土料理は、秋田県のB級グルメである横手焼きそばです。横手焼きそばの特徴は、焼きそばの上に目玉焼きをのせ、福神漬が添えられています。（今回福神漬はついていません）	

1月24日から30日は全国学校給食週間です！

学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。
 毎日給食を食べられることに感謝しましょう。



リクエストメニューが登場します！

本校の給食には慣れましたか？
 みなさんにもっと給食を楽しみにしてもらえるよう全国学校給食週間に合わせてリクエストメニューを取り入れることになりました。
 今月は、水戸第一高等学校附属中学校のリクエストメニューです。本校でも、アンケートを実施・集計し、上位のメニューを来月以降献立にする予定です。お楽しみに！
 ※物資の都合や、業者さんの都合によりご希望にそえない場合もあります。