

令和4年度1月予定献立表

県立湊川高等学校

日づけ	こんだてい 献立名	おもなざいりょう		
		ちにく 血や肉になる	ちようしととの からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
11 (火)	ごはん おでん 粕汁	ぎゅうにくまご 牛肉 卵 ちくわ さつま揚げ 豚肉	こんにやく ごぼう にんじん しろねぎ	こめ 米 里芋
12 (水)	カレーライス コールスロー オレンジ 牛乳	ぎゅうにく ぎゅうにゅう 牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ レタス オレンジ	こめ 米 ジャがいも とうもろこし
13 (木)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ しょうがスープ	とりにく 鶏肉	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん こまつな だいこん エリンギ しょうが	こめ 米 ジャがいも とうもろこし マヨネーズ
14 (金)	ごはん カレイの煮つけ 大根サラダ 豚汁	カレイ 豚肉	たまねぎ しょうが だいこん レタス むらさきキャベツ にんじん こんにやく あおねぎ	こめ 米 さつまいも
17 (月)	ごはん 肉じゃが お浸し 味噌汁	ぎゅうにく すすあ 牛肉 薄揚げ わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく ほうれんそう はくさい こまつな ごぼう	こめ 米 ジャがいも
18 (火)	キムタクごはん 磯香和え みかん 牛乳	豚肉 のり ぎゅうにゅう 海苔 牛乳	はくさい だいこん えのき ほうれんそう にんじん みかん	こめ 米
19 (水)	パン 淡路島コロッケ マスタード和え クリームスープ	ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう 牛肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ フロccoliリー にんじん だいこん キャベツ しめじ	クッペ ジャがいも マヨネーズ
20 (木)	ごはん イワシのおかか煮 酢の物 キムチ味噌汁 牛乳	イワシ わかめ 卵 豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳	もやし きゅうり にんじん はくさい だいこん あおねぎ	こめ 米
21 (金)	ごはん ブルコギ風炒め ナムル トックスープ	ぎゅうにく まご 牛肉 卵	たまねぎ にんじん ビーマン フロccoliリー しょうが にんにく たけのこ あおねぎ	こめ 米 トック
24 (月)	ごはん 鶏肉の味噌焼き 大根サラダ きりたんぼ汁 牛乳	とりにく うすあ ぎゅうにゅう 鶏肉 薄揚げ 牛乳	たまねぎ だいこん レタス むらさきキャベツ こんにやく にんじん ごぼう あおねぎ	こめ 米 きりたんぼ
25 (火)	ちゃんぽん 小松菜とたくあんの炒め物 りんご	豚肉 かまぼこ ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ もやし にんじん 小松菜 だいこん りんご	ちゅうかめん 中華麺 とうもろこし
26 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 粕汁	豚肉 わかめ 卵 鮭	たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん ごぼう こんにやく しろねぎ	こめ 米 里芋
27 (木)	しっぽくうどん だし巻き卵 おかか和え	とりにく あつあ たまご 鶏肉 厚揚げ 卵	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ フロccoliリー	うどん
28 (金)	ごはん ホキのフライ グリーンサラダ どさんこ汁 牛乳	ホキ 豚肉 牛乳	たまねぎ キャベツ レタス もやし にんじん あおねぎ にんにく しょうが	こめ 米 タルタルソース ジャがいも とうもろこし
31 (月)	ごはん 豚カツ 金平蓮根 味噌汁	豚肉	キャベツ れんこん にんじん こんにやく はくさい だいこん しめじ あおねぎ	こめ 米

<給食だより>

新年、明けましておめでとございます。皆さん、年末年始は有意義な時間を過ごすことができましたか？「適度な運動」「バランスの良い食事」「質の良い睡眠」を心がけ、3学期も元気に頑張ってください！

今月の給食は、キムチ味噌汁、トックスープ、きりたんぼ汁、どさんこ汁など体が温まる新メニューがたくさん提供されます。まだまだ寒い季節が続きます。温かい食べ物を食べて、免疫力を高め、風邪予防に努めましょう。

