

# 令和3年度2・3月予定献立表

県立湊川高等学校

ひ 日づけ	こんだめい 献立名	おもなざいりょう		
		ちにく 血や肉になる	ちようしとどの からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
1 (火)	ごはん さんまのおろしみぞれ お浸し キムチ味噌汁 牛乳	さんま 豚肉 牛乳	だいこん ほうれんそう はくさい にんにく ごぼう あおねぎ	こめ 米
2 (水)	ごはん 鶏肉のチリソース 磯香和え わかめスープ	とりにく のり 鶏肉 わかめ 木綿豆腐	たまねぎ トマト にんにく えのき ほうれんそう にんじん しろねぎ	こめ 米
3 (木)	カレーうどん だし巻き玉子 おかか和え 牛乳	ぎゅうにく うすあ 牛肉 薄揚げ 玉子 牛乳	たまねぎ にんじん しろねぎ ブロッコリー	うどん
4 (金)	しゃげ 鮭ごはん 筑前煮 胡麻酢和え 味噌汁	しゃげ とりにく 鶏肉 とうにゅう 豆乳がんと 薄揚げ	にんじん ごぼう いんげん こんにやく ブロッコリー はくさい だいこん しめじ	こめ 米
7 (月)	パン シチュー コールスロー いちご 牛乳	とりにく 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム キャベツ レタス いちご	こくとう 黒糖パン じゃがいも とうもろこし
8 (火)	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ 味噌汁	ぎゅうにく 牛肉	たまねぎ にんじん こんにやく しろねぎ だいこん レタス あおねぎ むらさきキャベツ はくさい ごぼう	こめ 米 麩
9 (水)	ごはん トンテキ風炒め ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	ぶたにく 豚肉 牛乳	たまねぎ にんにく トマト きゅうり にんじん こまつな だいこん しめじ	こめ 米 じゃがいも とうもろこし マヨネーズ
10 (木)	ごはん ホキの南蛮漬 煮浸し 団子汁	ホキ 薄揚げ	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな キャベツ あおねぎ	こめ 米 さつまいも 団子
14 (月)	ごはん タンドリーチキン グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳	とりにく 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ レタス こまつな だいこん しめじ	こめ 米
17 (木)	ごはん カレイの煮つけ 大根サラダ 豚汁	カレー 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 はくさい にんじん こんにやく あおねぎ	こめ 米 さつまいも
3/1 (火)	そばめし ナムル みかん 牛乳	ぶたにく 豚肉 牛乳	キャベツ あおねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん みかん	こめ 米 中華麺
2 (水)	ごはん 唐揚げ グリーンサラダ 味噌汁 祝大福 牛乳	とりにく 鶏肉 薄揚げ 牛乳	キャベツ レタス はくさい ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こめ 米 いわいぶく 祝大福
23 (水)	カレーライス 大根サラダ りんご 牛乳	ぎゅうにく 牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん レタス むらさきキャベツ りんご	こめ 米 じゃがいも

※ 物資等の都合により献立が変更となる場合があります。

## <給食だより>



今年度もあと少しで終わります。振り返れば、この一年も新型コロナウイルス感染症対策のために、皆さんには沢山のことを協力してもらいましたね。黙食してもらったり、座席を指定させてもらったりと、給食の時間が少し窮屈なものになってしまったかもしれませんが、皆さんのおかげで、一年間安心安全な給食を提供することが出来ました。ありがとうございました☆

そして、もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これからは、自分の食事と健康について考え、決めていく場面が増えていきます。一日一日の何気ない食事が、一生付き合っていく身体をつくり上げていること。忘れずに、充実した毎日を過ごして下さい。

今年度の給食だよりはこれが最後です。一年間ありがとうございました。