



# 令和4年度4月予定献立表



県立湊川高等学校

日づけ	献立名	おもなざいりょう		
		血や肉になる	からだの調子を整える	力や熱のもとになる
8 (金)	ごはん タンドリーチキン コールスロー コンソメスープ	鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ しょうが キャベツ レタス ミニトマト こまつな だいこん にんじん しめじ にんにく	米 とうもろこし
12 (火)	ごはん 焼き肉風炒め ナムル 三つ葉のスープ	牛肉 木綿豆腐	たまねぎ キャベツ にんじん ニラ ほうれんそう もやし カブ こまつな みつば	米
13 (水)	パン シチュー グリーンサラダ いちご 牛乳	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー マッシュルーム レタス みずな いちご	黒糖パン ジャがいも
14 (木)	ごはん ホキの南蛮漬け お浸し 団子汁	ホキ 薄揚げ	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ほうれんそう だいこん キャベツ しめじ	米 団子 油
15 (金)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード マカロニサラダ 胡麻酢和え コンソメスープ	鶏肉	たまねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー レタス カブ しめじ	米 マカロニ マヨネーズ
18 (月)	キムタクごはん 磯香和え オレンジ 牛乳	豚肉 のり 海苔 牛乳	はくさい だいこん にんじん ほうれんそう えのき オレンジ	米
19 (火)	ごはん カレイの煮つけ 大根サラダ 豚汁	カレイ 豚肉 薄揚げ	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 キャベツ しめじ	米
20 (水)	ごはん 淡路島コロッケ 彩りサラダ クリームスープ	牛肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ レタス アスパラガス パプリカ カブ にんじん しめじ	米 ジャがいも 油
21 (木)	ごはん プルコギ風炒め ナムル トックスープ	牛肉 玉子	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー しょうが にんにく だいこん たけのこ あおねぎ	米 トック
22 (金)	しっぽくうどん だし巻き玉子 胡麻和え 牛乳	鶏肉 厚揚げ 玉子 牛乳	カブ にんじん ごぼう あおねぎ ほうれんそう もやし	うどん
25 (月)	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	鶏肉	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん カブ こまつな レタス しめじ	米 ジャがいも とうもろこし マヨネーズ
26 (火)	ごはん 鯖の西京焼き 酢の物 けんちん汁 牛乳	鯖 わかめ 玉子 木綿豆腐 牛乳	もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにゃく あおねぎ	米
27 (水)	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 こんにゃく だいこん しめじ こまつな あおねぎ	米 油

※コロナウイルス感染症や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>

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新しい学校生活にワクワクドキドキしていることだと思います。少しずつ慣れてください。給食は田村、永西、馬場の3人で運営しています。何か分からないことがあれば聞いてください。新学年の皆さん、今年度もよろしくお願ひします。さて、楽しく、美味しく食べてもらうためにも守ってほしいことがあります。最低限、以下のマナーを守るようにしてください。在校生の皆さんも今一度確認しましょう！

- 給食以外のものを持ち込んで食べない
- 16:50~17:05までに、給食をとりこくる
- 洗剤を使って丁寧に手洗いをする
- 食事以外の時間は、必ずマスクを着用する

