

令和4年度1月予定献立表

県立湊川高等学校

ひ 日づけ	こんだてめい 献立名	おもなざいりょう		
		ち 血や肉になる	からだの ちようしととの 調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
10 (火)	ごはん おでん 粕汁 牛乳	牛肉 豚肉 ちくわ さつま揚げ 鮭 牛乳	だいこん こんにゃく ごぼう はくさい にんじん こまつな しろねぎ	こめ 米 里芋
11 (水)	味噌ラーメン ナムル だし巻き玉子	豚肉 かまぼこ 玉子	たまねぎ キャベツ もやし にんじん あおねぎ にんにく ブロッコリー しょうが	ちゅうかめん 中華麺
12 (木)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード 彩りサラダ コンソメスープ 牛乳	鶏肉 牛乳	キャベツ アスパラガス パプリカ だいこん しめじ にんじん こまつな ごぼう	こめ 米
13 (金)	ごはん ホキの南蛮漬け 蒸し鶏サラダ 味噌汁	ホキ 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり はくさい だいこん ごぼう	こめ 米
16 (月)	ハヤシライス グリーンサラダ オレンジ ジョア	牛肉 ジョア	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり グリーンピース アスパラガス オレンジ	こめ 米
17 (火)	ごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼き 胡麻和え みぞれ汁	鯖 鶏肉	はくさい こまつな にんじん カブ しめじ れんこん だいこん	こめ 米 マヨネーズ
18 (水)	ごはん 淡路島コロッケ 甘酢サラダ 生姜スープ 牛乳	牛肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり パプリカ はくさい だいこん にんじん しめじ こまつな ごぼう	こめ 米 じゃがいも
19 (木)	ごはん カレイの煮つけ 大根サラダ 豆乳味噌汁	カレイ 豚肉 豆乳	たまねぎ しょうが レタス だいこん むらさきキャベツ キャベツ にんじん ごぼう あおねぎ	こめ 米
20 (金)	ごはん 回鍋肉 磯香和え かきたま汁 牛乳	豚肉 海苔 エビ 玉子 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう えのき レタス しょうが	こめ 米
23 (月)	パン シチュー コールスロー みかん 牛乳	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん みかん ブロッコリー キャベツ マッシュルーム	こくとう 黒糖パン じゃがいも とうもろこし
24 (火)	ごはん さんまのおろしみぞれ 海藻サラダ さつま汁	さんま ツノマタ かまぼこ	たまねぎ だいこん レタス にんじん ごぼう あおねぎ	こめ 米 春雨 里芋
25 (水)	ごはん すき焼き風煮 三杯酢和え きりたんぼ汁	牛肉 鶏肉 薄揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく しろねぎ ブロッコリー はくさい ごぼう あおねぎ	こめ 米 や 焼き麩 きりたんぼ
26 (木)	ごはん ホキのフライ 金平蓮根 どさんこ汁	ホキ 豚肉	たまねぎ れんこん にんじん こんにゃく キャベツ もやし あおねぎ しょうが にんにく	こめ 米 じゃがいも とうもろこし マヨネーズ
27 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ じゃっば汁 牛乳	豚肉 たら うすあ 薄揚げ 牛乳	たまねぎ しょうが かぼちゃ キャベツ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ 米 マヨネーズ
30 (月)	ごはん オイスターソース炒め お浸し ばち汁	牛肉 薄揚げ	キャベツ にんじん しめじ ピーマン ほうれんそう こまつな だいこん あおねぎ まいたけ	こめ 米 ばち
31 (火)	ごはん 鯖のレモンソース グリーンサラダ 肉団子スープ	鯖 牛肉 鶏肉 豚肉	キャベツ きゅうり こまつな だいこん にんじん ごぼう しめじ	こめ 米

※新型コロナウイルス感染症や物資等の都合のより、献立が変更となる場合があります

〈給食だより〉

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。今月の24日～30日は学校給食週間
があります。全国の郷土料理(汁物)が給食に出るので、楽しみにしててください。

- ・さつま汁…鶏肉を使った具沢山味噌汁【鹿児島】
- ・きりたんぼ汁…秋田名物きりたんぼを使用【秋田】
- ・どさんこ汁…じゃがいも、コーン、バターなどの名産品使用【北海道】
- ・じゃっば汁…鱈入り味噌汁【青森】 ・ばち汁…素麺の切れ端(ばち)を使用【兵庫】