

令和4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	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 (水)	ごはん 豚大根 酢の物 味噌汁 牛乳	豚肉 わかめ 玉子 ちくわ 薄揚げ 牛乳	だいこん しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい ごぼう あおねぎ	こめ 米
2 (木)	カレーうどん 胡麻和え だし巻き玉子	きゅうりにく うすあ 玉子 牛肉 薄揚げ	たまねぎ しろねぎ はくさい こまつな にんじん	うどん
3 (金)	しゃげごはん 筑前煮 お浸し すまし汁 牛乳	しゃげ とりにく どうりょう がんも 牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく ほうれんそう だいこん こまつな まいたけ	こめ 米
6 (月)	ごはん トンテキ風炒め グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳	豚肉 きゅうりにく 豚肉 牛乳	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり こまつな カブ にんじん しめじ	こめ 米
7 (火)	ごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼き ひじきの煮物 三つ葉のスープ	さわら 豚肉 ひじき 大豆 薄揚げ	にんじん だいこん こまつな みつば	こめ 米 マヨネーズ
8 (水)	ごはん プルコギ風炒め ナムル トックスープ	きゅうりにく 玉子 牛肉 玉子	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ブロッコリー にんにく だいこん あおねぎ	こめ 米 トック
9 (木)	パン ビーフシチュー コールスロー いちご 牛乳	きゅうりにく きゅうりにく 牛肉 牛乳	ブロッコリー にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ いちご	クッペ ジャがいも とうもろこし
10 (金)	ごはん ホキのみぞれがけ 酢の物 キムチ味噌汁	ホキ わかめ 玉子 豚肉	だいこん もやし きゅうり にんじん はくさい にんにく あおねぎ	こめ 米
13 (月)	ごはん 唐揚げ 甘酢サラダ 味噌汁 牛乳	とりにく わかめ うすあ 牛乳 鶏肉 わかめ 薄揚げ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん パプリカ はくさい だいこん あおねぎ	こめ 米
16 (木)	ごはん カレイの煮つけ 大根サラダ 粕汁	カレイ 豚肉	しょうが だいこん レタス むらさきキャベツ ごぼう にんじん こんにゃく しろねぎ	こめ 米 きんぎょ 鯉
17 (金)	キムタクごはん 磯香和え りんご 牛乳	豚肉 のり 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 りんご	こめ 米
20 (月)	ごはん ホキの南蛮漬け 蒸し鶏サラダ 味噌汁	ホキ とりにく うすあ 鶏肉 薄揚げ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり はくさい だいこん ごぼう	こめ 米
28 (火)	そばめし 中華スープ みかん	豚肉	キャベツ あおねぎ にんにく はくさい こまつな にんじん エリンギ みかん	こめ 米 中華麺
1 (水)	ごはん すき焼き風煮 三杯酢和え 味噌汁 牛乳	きゅうりにく うすあ わかめ 牛乳 牛肉 薄揚げ	たまねぎ にんじん しろねぎ こんにゃく ブロッコリー はくさい だいこん ごぼう	こめ 米 麩
23 (木)	ハヤシライス グリーンサラダ みかん 牛乳	きゅうりにく きゅうりにく 牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり グリンピース アスパラガス みかん	こめ 米

※新型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〉

今年度もあと少しで終わります。寒くて乾燥するこの季節は、体調を崩しやすいです。しっかりと給食を食べて、免疫力を高めましょう。

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。食事は皆さんに一生関わっていくものです。4月から環境が大きく変わる人もいますが、どんな時でも食べることをおろそかにせず、頑張ってください。

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。

