

令和5年度2・3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		
		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
1 (木)	ごはん 豚じゃが 酢の物 味噌汁	豚肉 わかめ ちくわ 薄揚げ	たまねぎ にんじん きゅうり ごんにやく もやし はくさい ごぼう あおねぎ	ごめ 米 じゃがいも
2 (金)	わかめごはん 筑前煮 お浸し すまし汁 牛乳	鶏肉 豆腐がんと わかめ 牛乳	にんじん ごぼう いんげん ごんにやく ほうれんそう だいこん こまつな みつば	ごめ 米
5 (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	豚肉	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり だいこん こまつな にんじん しめじ	ごめ 米
6 (火)	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきの煮物 生姜スープ	赤魚 豚肉 鶏肉 ひじき 大豆 薄揚げ	しょうが にんじん だいこん チンゲンサイ しめじ	ごめ 米
7 (水)	ごはん プルコギ風炒め 磯香和え トックスープ	豚肉 牛肉 海苔 卵	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが ほうれんそう にんにく だいこん あおねぎ	ごめ 米 トック
8 (木)	パン ビーフシチュー コールスロー りんご 牛乳	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 りんご	パン じゃがいも とうもろこし
9 (金)	ごはん あじの南蛮漬け 蒸し鶏サラダ 味噌汁	あじ 鶏肉 薄揚げ	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり はくさい あおねぎ	ごめ 米
13 (火)	ごはん タンドリーチキン 大根サラダ かきたま汁	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 かまぼこ 卵	だいこん レタス にんにく しょうが むらさきキャベツ えのき にんじん あおねぎ	ごめ 米
16 (金)	ごはん 白身魚フライ&カレーコロッケ 胡麻和え 味噌汁	ホキ 薄揚げ わかめ	ブロッコリー ほうれんそう ごぼう しいたけ	ごめ 米 じゃがいも 油
28 (水)	そばめし 中華スープ みかん ジョア	豚肉 ジョア	キャベツ あおねぎ にんにく はくさい チンゲンサイ にんじん エリンギ みかん	ごめ 米 中華麺
29 (木)	ごはん チキンカツ ポテトサラダ 味噌汁 焼きプリン	鶏肉 ハム 薄揚げ	キャベツ にんじん ビーマン グリーンピース だいこん こまつな えのき	ごめ 米 じゃがいも とうもろこし マヨネーズ 油 プリン

3月	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
22 (金)	ハヤシライス グリーンサラダ みかん 牛乳	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 グリーンピース アスパラガス みかん	ごめ 米

※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て、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しないで、新生活を頑張ってください。

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。

