



令和6年度12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 にく 血や肉になる	からだの ちょうし ととの 調子を整える	ちから ねつ 力や熱のもとになる
2 (月)	ごはん さばの ^{だつた あ ふう} 竜田揚げ風 酢 ^{す もの} の物 けんちん汁	さば ^{とりにく たまご} 鶏肉 卵 わかめ	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 しょうが にんにく	こめ 米
3 (火)	^{ちゅうかどん} 中華丼 しょうがスープ ヨーグルト	ふたにく ^{たまご} 豚肉 卵 いか ヨーグルト	たまねぎ はくさい にんじん もやし きくらげ しょうが だいこん こまつな しめじ	こめ 米
4 (水)	ごはん ^{しろみ ざかな} 白身魚フライ&メンチカツ ^{だいこん} 大根サラダ ^{みそしる} 味噌汁	ホキ ^{ふたにく} 豚肉 わかめ ^{うすあ} 薄揚げ	だいこん みずな はくさい むらさきキャベツ ごぼう にんじん	こめ 米
5 (木)	パン ポークシチュー グリーンサラダ オレンジ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	ふたにく ^{ぎゅうにゅう} 豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース きゅうり オレンジ	パン ジャがいも
6 (金)	ごはん タンドリーチキン ^{あまず} 甘酢サラダ コンソメスープ	^{とりにく} 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん パプリカ エリンギ	こめ 米 ジャがいも
9 (月)	ごはん ^{ほいてーろー} 回鍋肉 ^{かぼちゃ} 南瓜サラダ わかめスープ	ふたにく ^{とうふ} 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン かぼちゃ あおねぎ グリンピース	こめ 米 とうもろこし マヨネーズ
10 (火)	しっぽくうどん お ^{ひた} 浸し みかん	^{とりにく} 鶏肉 ^{あつあ} 厚揚げ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ こまつな みかん	うどん
11 (水)	ごはん いわしの ^{しょうが} 生姜煮 ^{はるさめ} 春雨サラダ ^{とんじる} 豚汁	いわし ハム ^{ふたにくうすあ} 豚肉 薄揚げ	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん ごぼう	こめ ^{はるさめ} 春雨 マヨネーズ
12 (木)	ごはん いか ^{だんしゃく} フライ&男爵コロッケ マスタード ^あ 和え クリームスープ	いか ^{とりにく} 鶏肉 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	たまねぎ フロッコリー キャベツ だいこん しめじ	こめ 米 ジャがいも ^{あぶら} 油 マヨネーズ
13 (金)	ごはん ^{にく} 肉じゃが ^{こまあ} 胡麻和え ^{みそしる} 味噌汁	ふたにく ^{うすあ} 豚肉 薄揚げ	たまねぎ にんじん もやし こんにゃく ほうれんそう キャベツ だいこん えのき	こめ 米 ジャがいも
24 (火)	ごはん ^{あ とり} 揚げ鶏のチリソースがけ ^{いそか あ} 磯香和え ^{ちゅうか} 中華スープ	^{とりにく のり たまご} 鶏肉 海苔 卵 わかめ	たまねぎ にんにく にんじん ほうれんそう えのき はくさい エリンギ	こめ ^{あぶら} 米 油

※^{ぶつしとう}物資等の都合により、^{つごう}献立が^{こんだて}変更となる^{へんこう}場合があります^{ばあい}

〈給食だより〉

^{あさ}朝と夜^{よる ひ}の冷え込みが厳しくなってきました。皆^{みな}さん、体^{たい}調は崩^{くず}していませんか？ 寒^{さむ}くなると、
^{かぜ}風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの^{かんせんしょう}感染症が^{りゅうこう}流行します。

これらの^{かんせんしょう}感染症を^{よぼう}予防するには、^{ただ}正しい手^て洗^{せん}いを行うことが^{たいせつ}大切です。正しい手^て洗^{せん}いの^{ほうほう}方法につ
いては、^{しょくどう}食堂の手^て洗^{せん}い場^ばに^あ掲^{けい}示^じしています。今一度^{いま いちど}確^{かく}認^{にん}し、^{かんせんしょう}感染症から身^みを守^{まも}り、元^{げん}氣^きに冬^{ふゆ}を乗^のり
切^きりましょう！

