



令和6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	からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
3 (月)	ごはん 豚じゃが ナムル 味噌汁	豚肉 ちくわ 薄揚げ	たまねぎ にんじん はくさい こんにゃく ブロッコリー ごぼう あおねぎ	米 じゃがいも
4 (火)	たまご 卵とじうどん 煮物 みかん	鶏肉 卵 かまぼこ 厚揚げ	たまねぎ にんじん あおねぎ だいこん みかん	うどん さといも
5 (水)	ごはん さばの照り焼き お 蒸し鶏サラダ 味噌汁	さば 鶏肉 薄揚げ	だいこん きゅうり こまつな ごぼう しめじ にんじん	米
6 (木)	パン ポークシチュー コールスロー オレンジ 牛乳	豚肉 きゅうにゅう	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 オレンジ	パン じゃがいも とうもろこし
7 (金)	ごはん 野菜コロッケ&メンチカツ いそかあ 磯香和え 味噌汁	豚肉 のり 海苔 薄揚げ	たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう はくさい グリンピース あおねぎ	米 じゃがいも とうもろこし あぶら 油
10 (月)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ	たまねぎ キャベツ パプリカ だいこん チンゲンサイ にんじん しめじ	米 マヨネーズ
12 (水)	キムタクごはん ちゅうか 中華スープ ヨーグルト	豚肉 わかめ ヨーグルト	はくさい だいこん こまつな にんじん しいたけ	米 とうもろこし
13 (木)	ごはん トンテキ風炒め す もの 酢の物 かきたま汁	豚肉 豆腐 かまぼこ 卵 わかめ	たまねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん あおねぎ しょうが	米
18 (火)	ごはん 白身魚フライ&コーンコロッケ ごまあ 胡麻和え 味噌汁	ホキ わかめ 薄揚げ	たまねぎ ブロッコリー こまつな ごぼう しいたけ	米 じゃがいも とうもろこし あぶら 油
28 (金)	ごはん チキンカツ ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム	キャベツ きゅうり だいこん にんじん こまつな えのき	米 じゃがいも マヨネーズ あぶら 油

3月	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	からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
3 (月)	ごはん おろしハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ	豚肉 きゅうにく 牛肉	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん はくさい しめじ サニーレタス グリンピース	米 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも
21 (金)	カレーライス だいこん 大根サラダ オレンジ 牛乳	豚肉 きゅうにゅう 牛肉	たまねぎ にんじん だいこん レタス むらさきキャベツ オレンジ	米 じゃがいも

※ぶつしとう つごう 物資等の都合により、こんだて へんこう 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るかと

思いますが、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。

