

令和7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	からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
2 (月)	ごはん コーンコロッケ&メンチカツ ナムル 味噌汁	牛肉 薄揚げ	たまねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが ブロッコリー あおねぎ	米 とうもろこし 油
3 (火)	パン ポークシチュー コールスロー オレンジ 牛乳	豚肉 牛乳	キャベツ グリンピース マッシュルーム ブロッコリー にんじん オレンジ	パン じゃがいも とうもろこし ルウ
4 (水)	ごはん さばの照り焼き 蒸し鶏サラダ 味噌汁	さば 鶏肉 薄揚げ	だいこん きゅうり たまねぎ しめじ こまつな にんじん	米 ドレッシング
5 (木)	たまご 卵とじうどん 煮物 みかん	鶏肉 卵 厚揚げ	たまねぎ こんにゃく だいこん にんじん あおねぎ みかん	うどん さといも
6 (金)	ごはん 肉じゃが 磯香和え 味噌汁	豚肉 卵 薄揚げ のり	たまねぎ こんにゃく はくさい えのき にんじん ほうれんそう あおねぎ	米 じゃがいも
9 (月)	ごはん オイスターソース炒め ツナサラダ コンソメスープ	豚肉 ツナ	キャベツ だいこん しめじ にんじん ビーマン パプリカ チンゲン菜	米
10 (火)	そばめし 中華スープ ヨーグルト	豚肉 卵 わかめ ヨーグルト	キャベツ しいたけ にんにく あおねぎ にんじん	米 中華麺
12 (木)	ごはん トンテキ風炒め 酢の物 かきたま汁	豚肉 牛肉 卵 豆腐 わかめ	たまねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく にんじん あおねぎ	米
17 (火)	ごはん 豚カツ ナムル 味噌汁	豚肉 薄揚げ わかめ	ブロッコリー こまつな しょうが にんにく	米 さといも 油
27 (金)	ごはん チキンカツ ポテトサラダ しょうがスープ	鶏肉 ハム	きゅうり だいこん えのき こまつな にんじん	米 マヨネーズ 油 とうもろこし じゃがいも

3月	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
2 (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 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
23 (月)	カレーライス 大根サラダ オレンジ 牛乳	牛肉 牛乳	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 ルウ

※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。

