令和元年度7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 血や肉になる	からだの調子を整える	力や熱のもとになる
1（月）	冷やしうどん　鮭ごはん　胡麻和え	鮭　ちくわ　うすあげ	だいこん　ほうれんそう みずな	米　うどん　油
2（火）	ごはん　唐揚げ　ナポリタン　味噌汁	鶏肉　うすあげ	キャベツ　たまねぎ はくさい　にんじん ピーマン　ねぎ	米　スパゲティ　油
3（水）	キムタクごはん　だし巻き卵 磯香和え　牛乳	豚肉　鶏卵　牛乳	はくさい　ブロッコリー のり	米
4（木）	ごはん　鶏の照り焼き ジャーマンポテト　味噌汁　牛乳	鶏肉　ウインナー 牛乳	キャベツ　だいこん にんじん　ねぎ	米　じゃがいも
5（金）	ごはん　焼き肉風　春雨サラダ 中華スープ	豚肉　肉団子　ハム 鶏卵	キャベツ　たまねぎ えだまめ　にんじん ニラ　ねぎ	米　春雨
10（月）	ごはん　おろしハンバーグ ポテトサラダ　スープ　牛乳	ハンバーグ　ハム ウインナー　牛乳	だいこん　たまねぎ こまつな　きゅうり グリンリーフ	米　じゃがいも マヨネーズ
11（火）	ごはん　淡路島コロッケ さっぱり炒め　味噌汁	鶏肉　うすあげ	キャベツ　たまねぎ だいこん　にんじん ねぎ	米　コロッケ　油
12（水）	冷やし中華　スイカ　ジョア	ハム　鶏卵　ジョア	もやし　みずな スイカ	中華麺
19（金）	カレーライス　サラダ レモンゼリー	豚肉　ハム	たまねぎ　にんじん だいこん　レタス	米　じゃがいも　ゼリー

※　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

〈大豆と野菜のいいとこどり！えだまめ〉

今が旬の枝豆には、大豆と野菜の両方の栄養素が含まれています。
えだまめは大豆を若いうちに収穫した夏野菜です。色々なビタミン類が含まれる枝豆は野菜に分類されますが、大豆と同じようにたんぱく質も多く含まれています。今が旬のおいしい枝豆を食べてみましょう。