



平成30年度2・3月予定献立表

県立湊川高等学校

ひ 日づけ	こんだめい 献立名	おもなざいりょう		
		ち 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
1 (金)	ごはん 肉じゃが イワシの生姜煮 みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 いわし うすあ げ	たまねぎ フロッコ リー だいこん ごぼう にんじん ねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく
4 (月)	パン シチュー サラダ みかん	とりにく 鶏肉	たまねぎ フロッコ リー レタス だいこん にんじん トマト	パン じゃがいも
5 (火)	ごはん カレイの煮付け 胡麻和え かす汁	ふたにく とりにく 豚肉 鶏肉 カレイ	ごぼう アスパラガ ス にんじん ねぎ	こめ さといも 里芋 こんにゃ く
6 (水)	ごはん 豚じゃがキムチ ブロッコリーナムル 豚汁 牛乳	ふたにく ぎゅうにゅう 豚肉 牛乳	たまねぎ フロッコ リー キムチ だいこん ねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく
7 (木)	かき揚げうどん 筑前煮 鮭ごはん	とりにく さけ 鶏肉 鮭	にんじん たまねぎ レンコン イングン	こめ うどん こんにゃく あぶら 油
8 (金)	ぎゅうどん にひたし けんちん汁 牛乳	ぎゅうにく うすあげ 牛肉 牛乳	たまねぎ こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ こんにゃく
12 (火)	ごはん 鶏のレモン漬け 切りほだい こんにゃく	とりにく うすあげ 鶏肉	キャベツ だいこん にんじん ねぎ	こめ さといも 里芋 あぶら 油
13 (水)	ごはん ビーフン ナムル 中華スープ 牛乳	ふたにく にくだんご 豚肉 肉団子 ぎゅうにゅう 牛乳	もやし ほうれんそ う にんじん たまねぎ ねぎ	こめ ビーフン
14 (木)	ごはん すき焼き風煮 ひじき煮 みそ汁	ぎゅうにく ふ 牛肉 麩	たまねぎ にんじん ねぎ ひじき	こめ さつまいも こんにゃく
18 (月)	ラーメン ごはん 揚げ餃子 みそ汁	ふたにく ぎょうざ 豚肉 餃子 なんと	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ	こめ ちゅうかめん 中華麺 あぶら 油
19 (火)	キムタクごはん だし巻き卵 お浸し 味噌汁 牛乳	ふたにく けいらん ぎゅうにゅう 豚肉 鶏卵 牛乳	だいこん ほうれんそ う キムチ たまねぎ ねぎ	こめ
20 (水)	ごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ 味噌汁 りんご	とりにく ハム 鶏肉	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり ねぎ りんご	こめ じゃがいも マヨネーズ
22 (金)	ごはん チキンカツ 金平ごぼう みそ汁	とりにく ふたにく 鶏肉 豚肉 うすあ げ	キャベツ はくさい ごぼう にんじん ねぎ	こめ こんにゃく あぶら 油
28 (木)	ごはん ハンバーグ こふき芋 コンソメスープ ジョア	ハンバーグ ベーコン ジョア	たまねぎ こまつな レタス パセリ	こめ じゃがいも
3/1 (金)	ごはん 唐揚げ スパゲティサラダ みそ汁 ベルギーワッフル	とりにく ハム うすあ 鶏肉 げ	キャベツ はくさい きゅうり ねぎ	こめ スパゲティ ワッ フル
22 (金)	チキンライス 大根サラダ スープ 牛乳 プリン	とりにく ハム ベーコ 鶏肉 ン	たまねぎ だいこん レタス みずな ピーマン トマト	こめ プリン

※ 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。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？
友達や先生と一緒に同じものを食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでは
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、自分自身で選んで食べる
機会が増えていきます。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を過ごしてくださ
い

