

# 令和元年度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	ちようしととの からだの調子を整える	ちからなつ 力や熱のもとになる
3 (月)	ごはん やにくふう こま あ みそしる 焼き肉風 胡麻和え 味噌汁	ふたにく きざ 豚肉 刻みあげ	キャベツ たまねぎ ニラ にんじん ほうれんそう はくさい あおねぎ	こめ 米
4 (火)	ごはん とりにく 鶏肉のハニーマスタード マカロニサラダ コンソメスープ	とりにく 鶏肉 ハム ベーコン	サニーレタス きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	こめ マカロニ マヨネーズ とうもろこし
5 (水)	ごはん さいきょうや にびた さわらの西京焼き 煮浸し けんちんじゅ きゅうにゅう けんちん汁 牛乳	さわら とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ きゅうにゅう 牛乳	こまつな だいこん ごぼう にんじん あおねぎ	こめ 米
6 (木)	ごはん とりにく 鶏肉のチリソース ちゅうかあ とうふ 中華 和え 豆腐とみつばのスープ	とりにく ハム もめんどうふ 鶏肉 ハム 木綿豆腐	たまねぎ ほうれんそう にんじん みつば ひじき	こめ はるさめ 米 春雨
7 (金)	ハヤシライス コールスロー みかん	ぎゅうにく 牛肉	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ レタス みかん	こめ 米 とうもろこし
10 (月)	さけ ぎんぎょ 鮭ごはん きつねうどん だし巻き卵 お浸し	さけ うす 鮭 薄あげ かまぼこ たまご 卵	たまねぎ にんじん あおねぎ ほうれんそう	こめ 米 うどん
12 (水)	ごはん かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ しょうがスープ	ベーコン ジョア	かぼちゃ グリーンリーフ きゅうり にんじん しょうが こまつな たまねぎ しめじ	こめ 米 スパゲティ マヨネーズ
13 (木)	ごはん ふたにく しょうがや こま すあ 豚肉の生姜焼き 胡麻酢和え ばちじゅ ばち汁	ふたにく きざ 豚肉 刻みあげ	たまねぎ ブロッコリー もやし きゅうり しょうが にんじん あおねぎ	こめ 米 ばち
14 (金)	ごはん とりにく みそ や にびた 鶏肉の味噌焼き 煮浸し かすじゅ かす汁	とりにく ふたにく きざ 鶏肉 豚肉 刻みあげ	たまねぎ キャベツ レタス こまつな にんじん ごぼう こんにゃく しろねぎ	こめ 米 さといも
18 (火)	ごはん ほういこ 回鍋肉 ブロッコリーナムル はるさめ 春雨スープ	ふたにく いと 豚肉 糸かまぼこ	キャベツ にんじん しろねぎ あおねぎ ブロッコリー	こめ はるさめ 米 春雨
19 (水)	ごはん さんまのおろしみぞれ すもの とんじゅ 酢の物 豚汁	たまご ふたにく 卵 豚肉 さんま	サニーレタス もやし わかめ にんじん きゅうり だいこん こんにゃく しろねぎ	こめ 米
28 (金)	そばめし こまつな はるさめ 小松菜と春雨のサラダ たまごスープ	ふたにく たまご 豚肉 ハム 卵 いと 糸かまぼこ	キャベツ あおねぎ にんにく こまつな	こめ ちゅうかめん はるさめ 米 中華麺 春雨
3/2 (月)	ごはん からあ 唐揚げ スパゲティサラダ みそしる 味噌汁 ペルギーワッフル	とりにく 鶏肉 ハム うすあげ	キャベツ はくさい きゅうり ねぎ	こめ 米 スパゲティ ワッフル マヨネーズ あぶら 油
23 (月)	チキンライス だいこん 大根サラダ コンソメスープ きゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉 ハム ベーコン ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ だいこん レタス みずな ピーマン トマト	こめ 米

※ 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>

さて、2月3日は節分です。節分は季節の変わり目を意味しています。まだまだ寒い日が続きますが、季節の変わり目を感じながら給食を食べてください。

そして、もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから環境が変わり、新しい生活を始める人も多いのではないのでしょうか？ 楽しいことや、そうでないこと、いろんなことをたくさん経験していくとは思いますが、どんな時でもしっかりとご飯を食べて、明るく、面白がって充実した毎日を過ごしてください。

