

令和3年 12月の献立表

山梨県立甲府工業高校 定時制

月	火	水	木	金
		1 ゆかりご飯 アジフライ 高野豆腐の卵とじ みそ汁(豆腐・わかめ) 牛乳	2 ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	3 バターロール 鶏肉のチーズ焼き スパゲティソテー オニオンスープ 牛乳
		I補給 - 809 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 876 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 4.1 g	I補給 - 832 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 37.6 g 食塩相当量 4.7 g
6 中華丼 わかめと卵のスープ 牛乳 ダノンヨーグルト	7 きつねうどん 春巻き 牛乳	8 きのことご飯 白身魚フライ ごまあえ(白菜・小松菜) みそ汁(もやし・油揚げ、豆腐) 牛乳	9 カレー ツナサラダ 牛乳	10 食パン いちご&マーガリン ハンバーグ ケチャップソースかけ 野菜いため ミネストローネ 牛乳
I補給 - 782 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 796 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 3.3 g	I補給 - 806 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.8 g	I補給 - 839 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 36.2 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 759 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.4 g
13 ご飯 豚肉しょうが焼き ほうれんそうのナムル みそ汁(なめこ) 牛乳	14 タンメン しゅうまい 牛乳	15 ご飯 餃子 大根と里芋の煮物 みそ汁(えのき・油揚げ) 牛乳	16 チキンピラフ ポテトサラダ 大豆スープ 牛乳	17 チーズパン メンチカツ シーザーサラダ コーンポタージュスープ 牛乳
I補給 - 820 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.3 g	I補給 - 855 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 750 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 812 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 806 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 3.3 g
20 ご飯 親子煮 きやべつのおかか和え 豚汁 牛乳	21 山菜うどん れんこんの挟み揚げ 牛乳	22 ご飯 さばのみそ煮(アレルギー: 鮭のマヨネーズ焼) わかめの酢の物 すいとん 牛乳	23 ご飯 ビビンバ ワンタンスープ 牛乳 ショートケーキ	
I補給 - 847 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 783 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 847 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 897 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 1.4 g	* 冬休み明けの給食は1月7日(金)からで

今年の冬至は12月22日です。



1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。
 この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につ
 けると、病気になるまいといわれています。

