

令和4年 2月の献立表

山梨県立甲府工業高校 定時制

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	休業日	ご飯 焼肉風 おひたし(キャベツ・ほうれん草) みそ汁(なめこ) 牛乳	ご飯 いわしフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐、わかめ) 牛乳 福豆	ライ麦パン ロールキャベツ ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳
		エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 3.9 g
7日	8日	9日	10日	11日
チャーハン バンバンジー ワンタンスープ 牛乳	みそラーメン 肉餃子 牛乳	ご飯 さけの塩焼き 筑前煮 みそ汁(えのき、油揚げ) 牛乳	ご飯 マーボー豆腐 ほうれんそうのナムル わかめスープ(にら入り) 牛乳	建国記念の日
エネルギー 875 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 881 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.7 g	
14日	15日	16日	17日	18日
豚丼 甘酢和え みそ汁(きのこ) 牛乳 チョコムース	バターロール やきそば 春巻 わかめスープ 牛乳	カレー 大根サラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ すまし汁 牛乳	ご飯 鮭フライ タルタルソース ひじきの煮物 みそ汁(もやし・油揚げ、豆腐) 牛乳
エネルギー 820 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 894 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.0 g
21日	22日	23日	24日	25日
ご飯 さわらの塩焼き 厚揚げの煮物 すまし汁(かまぼこ・みつば・麩) 牛乳	きつねうどん しゅうまい 牛乳 ヨーグルト	天皇誕生日	ご飯(菜めし) フライドチキン れんこんのきんぴら みそ汁(じゃが芋) 牛乳	黒糖パン 煮込みハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ(ベーコン・マッシュルーム) 牛乳
エネルギー 806 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.4 g		エネルギー 807 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.5 g
28日				
ご飯 イカと白身魚の天ぷら きんぴらごぼう みそ汁(豆腐) 牛乳		節分とは…鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事です。 立春の前日ですが、立春の日付は年により異なるため2月3日とは限りません。 去年は37年ぶりに2月2日でしたが今年は、 2月3日(木) です。 豆まきには…「鬼を打ち払う」意味と、「豆を投げ与えて恵み、静まってもらう」という、2つの意味が込められています。 恵方巻……商売繁盛を願い、その年の恵方に向かって太巻きを黙って食べる風習。 今年の方角… 北北西		
エネルギー 855 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 2.7 g				