

[ 令和5年 1月 間献立表 ]

山梨県立甲府工業高校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
				
9日 成人の日	10日 カレーライス 温野菜サラダ 牛乳	11日 鏡開き 菜めしご飯 さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁 牛乳 和菓子風ムース	12日 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ すまし汁 牛乳	13日 チーズパン やきそば コロケ 野菜スープ 牛乳 ミルク
	エネルギー 870 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 912 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.2 g
16日 ご飯 ポークチャプチェ 小松菜のナムル かき玉汁 牛乳	17日 かき揚げうどん 海鮮大焼売 牛乳 雪見だいふく	18日 焼肉丼 菜の花の辛子和え みそ汁 牛乳	19日 ご飯 鱈のジェノパソース焼き 肉じゃが すまし汁 牛乳 ミルク	20日 食パン(ブルーベリージャム&マーガリン) ハンバーグデミグラスソース きゃべつとコーンサラダ コンソメスープ 牛乳
エネルギー 822 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 870 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.2 g
23日 チキンピラフ ツナオムレツ シーザーサラダ オニオンスープ 牛乳 りんごゼリー	24日 タンメン 焼き餃子 牛乳 ミルク	25日 ハヤシライス ツナサラダ 牛乳	26日 ご飯 豚肉とピーマンの炒め エビチリ春巻き 中華スープ 牛乳	27日 黒糖パン 白身魚カツ マカロニのミートソース煮 コーンポタージュスープ 牛乳
エネルギー 835 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 810 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 828 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.5 g
30日 中華丼 チキンナゲット 肉ワンタンスープ 牛乳 ミルク	31日 休業日	<p>※旬の食材 水かけ菜について 県内産(都留市十日市場・夏狩地区)</p> <p>富士北麓地域では、明治の末期から水田の裏作として、冬場でも水温が10~12度を保っている富士山のきれいな湧き水を畝間にかけ流して水かけ菜を栽培しており、当地域における貴重な冬野菜となっている。</p> <p>淡い緑色で柔らかく、アクがないほとんどないのが特徴で、正月のお雑煮に欠かせない食材である。また、さっと茹でた時には、何とも言えないが独特の香りがし、お浸しにも最適である。出荷時期は12月中旬~2月。</p> 		
エネルギー 854 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.1 g				

※都合によりメニューが変更になる場合があります。