

[令和5年3月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|--|--|---|--|---|--|
| | | 1日 | 2日 | 3日 | |
|  | | <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;">休 業 日</div> | | |  |
| 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | |
| 休業日 | 長崎ちゃんぽん ぎょうざ 牛乳 ヨーグルト | カレーライス カラフルサラダ 牛乳 ミルメーク | ご飯 さばの照り焼き 肉じゃが みそ汁 牛乳 | クロワッサン ポテトとお米のささみカツ ミートソーススパゲティ オニオンスープ 牛乳 ぶどうゼリー | |
| | エネルギー 851 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 37.7 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 881 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.0 g | エネルギー 863 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.4 g | エネルギー 801 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 3.5 g | |
| 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | |
| 牛すき丼 青菜としらすの和え物 かきたま汁 牛乳 | カレーうどん さくらしゅうまい 牛乳 ミルメーク | ご飯 豚肉のキムチ炒め 野菜ののり和え わかめスープ 牛乳 | ちらし寿司 あじフライ 春雨サラダ すまし汁 牛乳 和風ムース | 休業日 | |
| エネルギー 830 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g | エネルギー 738 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.9 g | エネルギー 835 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.2 g | エネルギー 906 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.9 g | | |
| 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | |
| 休業日 | 春分の日 | 休業日 | 休業日 | ご飯 豚カツ きんぴらごぼう みそ汁 牛乳 | |
| | | | | エネルギー 896 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.2 g | |
| 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | |
| 春休み  | <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> 山梨県内産 つけ菜について 旬:3月の下旬から5月中旬、10月中旬から12月上旬県内西部の市川三郷町大塚地区で栽培される「野沢菜」は、甘みがあって柔らかく漬物の材料として使われます。また富士北麓の鳴沢村で江戸時代から栽培されてきたと言われている伝統野菜「鳴沢菜」の浅漬が特産です。 </div> | | | <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> 令和5年年度は4月7日(金)より給食が始まります。献立はカレーライスの予定です。 </div> |  <p style="text-align: center;">鳴沢菜</p> |