






[ 令和5年4月献立表 ]

甲府工業高等学校校定時制

月	火	水	木	金		
	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。 新しい環境での生活に、期待と不安でいっぱいのこと と思います。疲れがたまる時期でもあるのでバランスの 良い食事を心がけ、体調には十分気を付けて下さいね。</p>		<p>～食堂でのルール～ ・給食の時間は17時～17時50分です。 ・給食は持ち出し禁止です。</p> 		<p>7日 カレーライス ツナサラダ 牛乳</p>	
	<p>10日 ご飯 フライドチキン ひじきと大豆の煮物 みそ汁 牛乳 いちごゼリー</p> <p>エネルギー 854 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 3.2 g</p>		<p>11日 味噌ラーメン 焼き餃子 牛乳 ミルク</p> <p>エネルギー 863 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 4.1 g</p>		<p>12日 中華丼 春巻き 中華スープ 牛乳</p> <p>エネルギー 868 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>13日 春の食材メニュー 筍ご飯 あじの西京焼き 菜の花のお浸し すまし汁 牛乳</p>  <p>エネルギー 802 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g</p>
<p>17日 ご飯 肉豆腐 カリフラワーの酢の物 みそ汁 牛乳 ミルク</p> <p>エネルギー 857 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>18日 きつねうどん はんぺんチーズサンド 牛乳 ヨーグルト</p> <p>エネルギー 819 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.7 g</p>	<p>19日 わかめご飯 ぶりの照り焼き 高野豆腐のうま煮 すまし汁 牛乳</p> <p>エネルギー 800 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>20日 ご飯 回鍋肉 揚げぎょうざ 中華スープ 牛乳</p> <p>エネルギー 865 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>21日 そぼろパン 豚肉とチキンのミンチカツ アスパラとハムのソテー ミネストローネ 牛乳</p>  <p>エネルギー 812 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.2 g</p>		
<p>24日 ご飯 豚肉しょうが焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 832 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>25日 バターロール 焼きそば 海鮮大焼売 コンソメスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 853 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>26日 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 899 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>27日 ハヤシライス カラフルサラダ 牛乳 ミルク</p> <p>エネルギー 838 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.7 g</p>	<p>28日 創立記念日</p> 		
<p>4月の旬の野菜 アスパラガスについて ヨーロッパでは紀元前から栽培されていましたが、日本に伝わったのは江戸時代になってから。 当時はなんと鑑賞用で、大正時代になってから本格的に食用として栽培されました。 β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群などのビタミン類以外に、疲労回復やスタミナが増強、新陳代謝を活発にするアスパラギン酸が 多く含まれている野菜です。アスパラガスの穂先にはルチンがあり、毛細血管を丈夫にする働きがあることから動脈硬化の予防に効果があるとされています。 血行が良くなることから肩こりやしもやけ、冷え性の予防にも作用があります。ビタミンCと合わせると吸収が高まります。</p> 