

[令和6年2月 献立表]

2024年 2月

甲府工業高等学校

月	火	水	木 1日	金 2日
 <p>5日</p> <p>ご飯 回鍋肉 バンバンジー にらとえのきのスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 810 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 1.9 g</p>	<p>●2月の旬の魚「フリ」 フリは縁起の良い 出世生魚です。(ワカシ→ハマチ→ワラサ→フリ) 寒く厳しい荒波を泳ぐため、身が引き締まっています。とてもおいしいです。(寒フリ) ●2月の旬の野菜「菜の花」 2月～3月が旬になります。 食物繊維とビタミンCは100g摂取すると必要量が1日以上と栄養たっぷりな食材です。 8日(木)にフリと菜の花を提供します。</p>  		<p>休業日</p> 	<p>ハヤシライス 温野菜サラダ 牛乳 節分豆</p>  <p>エネルギー 829 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.1 g</p>
	<p>6日</p> <p>みそラーメン 焼きぎょうざ 牛乳 ご飯 (小盛)</p> <p>エネルギー 868 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>7日</p> <p>ご飯 鶏の唐揚げ 筑前煮 すまし汁 牛乳</p> <p>エネルギー 887 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>8日</p> <p>五目ご飯 ぶりの照り焼き 菜の花の辛子和え 豆腐のみそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 805 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>9日</p> <p>そぼろパン チーズハンバーグ (デミソース) ツナサラダ ミネストローネ 牛乳</p> <p>エネルギー 781 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.0 g</p>
<p>12日</p> <p>振替休日 (休業日)</p> 	<p>13日</p> <p>カレーうどん しゅうまい 牛乳 ご飯 (小盛)</p> <p>エネルギー 848 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>14日</p> <p>ご飯 すき焼き風煮 わかめの酢の物 なめこのみそ汁 牛乳 チョコレートムース</p> <p>エネルギー 834 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>15日</p> <p>ご飯 八宝菜 春雨サラダ ワンタンスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 827 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>16日</p> <p>クロワッサン 白身カツ 海藻サラダ ポトフ 牛乳</p> <p>エネルギー 784 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 39.9 g 食塩相当量 3.4 g</p>
<p>19日</p> <p>ご飯 ブルコギ ほうれんそうのナムル わかめスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 800 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>20日</p> <p>タンメン 小籠包 牛乳 ご飯 (小盛)</p> <p>エネルギー 906 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>21日</p> <p>ご飯 メンチカツ 野菜ののり和え 豚汁 牛乳</p> <p>エネルギー 882 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>22日</p> <p>ご飯 豚肉のキムチ炒め ポテトサラダ かきたまスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 851 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日 (休業日)</p> 
<p>26日</p> <p>チキンピラフ コロケ 肉団子のスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 830 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>27日</p> <p>コッペパン 野菜やきそば グリルチキン コンソメスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 808 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>28日</p> <p>ゆかりごはん いわしの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁 牛乳 すだちゼリー</p> <p>エネルギー 854 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>29日</p> <p>カレーライス ブロッコリーとビーンズサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 848 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>※食材の都合により、献立が一部変更になることがあります。</p>