

[令和6年3月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
				1日
	<p>3月3日「ひな祭り」</p>  <p>女の子の健やかな成長を祝う日です。 ひな祭りの行事食といえば、ちらし寿司やハマグリのお吸い物、ひしもち、ひなあられ、白酒などがあります。 ちらし寿司は海の幸を多く用いており、えび、れんこん、豆などの縁起のいい具は祝いの席にふさわしく、みつば、玉子、にんじんなど華やかな彩りが、ひな祭りの定番となりました。</p>			<p>卒業式</p> 
4日	5日	6日	7日	8日
休業日	休業日	休業日	<p>ハヤシライス ツナサラダ 牛乳</p>	<p>チーズパン えびカツ 野菜ソテー オニオンスープ 牛乳 ぶどうゼリー</p>
			<p>エネルギー 818 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>エネルギー 761 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.2 g</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>豚肉スタミナ丼 青菜としらすの和え物 スンドゥブチゲ 牛乳</p>	<p>味噌ラーメン 焼きようざ 牛乳 ご飯（小盛）</p>	<p>ご飯 鶏の照り焼き ひじきと大豆の煮物 しめじのみそ汁 牛乳</p>	<p>ちらし寿司 赤魚のみかん塩こうじ焼き 小松菜と海苔の和え物 すまし汁 牛乳 いちごムース</p>	<p>ナン キーマカレー ポテトサラダ きゃべつスープ 牛乳</p>
<p>エネルギー 831 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>エネルギー 866 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>エネルギー 803 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>エネルギー 798 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>エネルギー 787 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.2 g</p>
18日	19日	20日	21日	22日
休業日	<p>きつねうどん 串カツ 牛乳 ご飯（小盛）</p>	<p>春分の日</p> 	<p>ご飯 和風ハンバーグ 切り干し大根の煮物 小松菜のみそ汁 牛乳</p>	<p>はちみつパン 鮭チーズフライ カラフルサラダ クラムチャウダー 牛乳</p>
	<p>エネルギー 846 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.9 g</p>		<p>エネルギー 821 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>エネルギー 811 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.9 g</p>
25日	26日	27日	28日	29日
春休み	<p>3月旬の食材「アサリ」 アサリは鉄やビタミン12が多く含まれ、貧血予防になります。 またカルシウム、カリウム、亜鉛などミネラルが豊富です。うま味成分のタウリンも多く含まれているため、煮汁と一緒に摂取できる食べ方がおすすめです。 22日(金)にクラムチャウダーを提供します。</p> 			<p>令和6年度は4月8日(月)より給食が始まります。 献立はカレーライスの予定です。</p>