

令和4年 3月献立表

甲府工業高等学校 定時制

月	火	水	木	金
	1 日	2 日	3 日	4 日
	卒業式	休業日	休業日	休業日
7日	8日	9日	10日	11日
ご飯 若鶏の竜田揚げ ゆでブロッコリー 大根と里芋の煮物 すまし汁(かまぼこ・みつば・麩) 牛乳	タンメン なら饅頭 牛乳	五目ご飯 さばの塩焼き 小松菜とツナの煮浸し みそ汁(大根、油揚げ) 牛乳	カレー イタリアンサラダ 牛乳	チーズパン メンチカツ マカロニサラダ ミネストローネ 牛乳
エネルギー 811 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 869 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 37.2 g 食塩相当量 3.1 g
14日	15日	16日	17日	18日
ご飯 麻婆豆腐 ほうれんそうのナムル わかめスープ 牛乳	かき揚げうどん しゅうまい 牛乳 ダノンヨーグルト	ご飯 鮭のマネズ 焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁(人参・白菜・揚げ) 牛乳	食パン いちご&マーガリン 牛肉コロッケ コールスローサラダ クリームシチュー 牛乳	休業日
エネルギー 854 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 35.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 4.1 g	
21日	22日	23日	24日	25日
春分の日	休業日	休業日	ご飯 鮭フライ タルタルソース ひじきの煮物(大豆) すまし汁(豆腐・みつば) 牛乳	春休み
			エネルギー 810 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 36.8 g 食塩相当量 2.2 g	



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、ひなあられ、白酒などがあります。その一つひとつに、女の子の健やかな成長と、幸せへの願いがこめられています。

