

[ 令和5年度 12月 献立表 ]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
1日				
				
<b>セルフハンバーガー</b> (チーズハンバーグ、レタス) <b>スパゲティーナポリタン</b> <b>コンソメスープ</b> <b>牛乳</b>				
エネルギー 811 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.5 g				
4日		5日		8日
ご飯 チキンカツ きんぴらごぼう すまし汁 牛乳		みそラーメン なら馒头 牛乳		ミルクパン チリビーンズ 温野菜サラダ オニオンスープ 牛乳
エネルギー 822 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.2 g		エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 730 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.2 g
11日		12日		15日
ご飯 豚肉のキムチ炒め 小松菜のナムル ワンタンスープ 牛乳		かき揚げうどん 肉しゅうまい 牛乳 ご飯 (小盛)		パンプキンロール 白身魚フライ ブロccoliのサラダ ポークシチュー 牛乳
エネルギー 817 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 1.8 g		エネルギー 842 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.6 g		エネルギー 817 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.0 g
18日		19日		22日 <b>冬至の日</b>
ご飯 すき焼き風煮 (豚肉) わかめと胡瓜の酢の物 みそ汁 牛乳		タンメン 餃子 牛乳 ご飯 (小盛)		 かぼちゃを食べて体を温めましょう!
エネルギー 832 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 868 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.0 g		エネルギー 882 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.5 g
12月の旬の食材「だいこん」		20日 <b>クリスマスメニュー</b>		21日
大根に含まれるビタミンCは、免疫機能の維持に欠かせない役割があり、かぜをひきやすい冬に摂りたい栄養素です。胃腸の調子が悪いときは、大根おろしが胃酸を調整して胸やけ、胃もたれを抑えてくれます。 おすすめ料理は、だいこんとさばの水煮(缶)の煮物、鍋など 冬のだいこんは甘いので大根おろし、サラダがより美味しいです。		ご飯 鶏の照り焼き カラフルサラダ ベーコンとほうれん草のチャウダー 牛乳 クリスマスケキ (ロールケーキ)		冬季休業 (12/21~1/8)
		エネルギー 882 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.5 g		
				冬休み明けの給食は 1月9日(火)です。