

# [令和7年 3月献立表]



山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
3日 ひな祭りメニュー	4日	5日	6日	7日
ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 小松菜の辛し和え はんぺんのすまし汁 牛乳 一口ゼリー 	休業日			ハヤシライス カラフルサラダ 牛乳
エネルギー 797 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.2 g				エネルギー 750 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.1 g
10日	11日	12日	13日	14日
ご飯 チーズハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	かき揚げうどん 小籠包 牛乳	チョコクルクル おさかなソーセージ 牛乳 ポンデドーナツ 苺ミルク	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁 牛乳
エネルギー 828 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 755 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 932 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 828 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g
17日	18日	19日	20日	21日
休業日	チキンカレー 海藻サラダ 牛乳	メロンパン かカステラパン バナナ レアチーズケーキ 牛乳	春分の日 	ご飯 豚肉しょうが焼き 大根と里芋の煮物 なめこのみそ汁 牛乳
	エネルギー 813 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 0.6 g		エネルギー 838 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.6 g
24日	25日	3月の旬の食材 海産物～ひじき、わかめ、鰹(かつお)、鯖(さわら)、ハマグリ、アサリ 野菜～たけのこ、春キャベツ、新玉葱、にら、カブ、菜の花、タラの芽、ごこみ 果物～いちご、キウイフルーツ 春野菜は苦味があることが多いです。この苦味は、植物性の「アルカロイド」という成分で動物や昆虫から身を守るために存在しているといわれています。 		
わかめご飯 鶏の唐揚げ キャベツのごま和え 豚汁 牛乳	年度末休業 			
エネルギー 872 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.2 g		※食材の都合により献立が変更になることがあります。		