

[令和7年 8月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
	8月はまだまだ暑い日が続きます。バランスのよい栄養を摂って元気に過ごしましょう。また水分もこまめに摂りましょう!			
25日	26日	27日	28日	29日
カレーライス ビーンズサラダ 牛乳	ご飯 青椒肉絲風 ツナサラダ 卵とコーンのスープ 牛乳	日替わり弁当 	ゆかりご飯 さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物 なめこのみそ汁 牛乳	パンと牛乳の日 
エネルギー 782 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.1 g		エネルギー 751 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 1.1 g

8月31日は野菜の日 野菜のよいところ



季節感が味わえる!

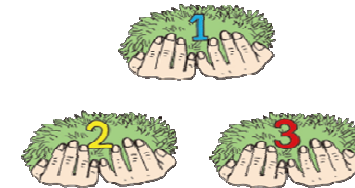
ビタミンや無機質(ミネラル)、
食物繊維がいっぱい!



色や香り成分
(ファイトケミカル)
も健康づくりに
役立つ!



1日350gをとろう! 350gってどのくらい?



生で刻んで両手で3杯くらいの量です。そのうち
緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー、トマト、
ピーマン、にんじんなど)を全体の約3分の1、
120gを目安にとりましょう。