



[令和 8年 2月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
2日 定期試験(4年)	3日 節分 定期試験(4年)	4日 定期試験(4年)	5日	6日
ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 白菜のおかかあえ つみれ汁 牛乳	きつねうどん れんこんの挟み揚げ 牛乳 節分豆	日替わり弁当	ご飯 すき焼き煮 春雨ときやべつの酢の物 大根のみそ汁 牛乳 4年：本日より給食なし (家庭学習日)	おむすびの日
エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 825 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.1 g
9日	10日	11日	12日	13日 4年登校日
ご飯 豚肉しょうが焼き 白菜の塩昆布和え ポテトサラダ なめこのみそ汁 牛乳	焼き鳥丼 白菜の塩昆布和え はんぺんのすまし汁 牛乳	建国記念 (祝日)	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜のサラダ 卵スープ 牛乳	ご飯 チキンカツ煮 辛子マヨネーズ和え えのきと油揚げのみそ汁 牛乳 4年：給食あり
エネルギー 792 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.9 g		エネルギー 805 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 860 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.7 g
16日	17日	18日 修了設計発表会	19日	20日
ご飯 煮込みハンバーグ れんこんのきんぴら コンソメスープ 牛乳	カレーライス シーザーサラダ 牛乳	日替わり弁当	ビビンバ丼 揚げ餃子 わかめスープ 牛乳 S 2：給食なし (修了設計発表会事前)	おむすびの日
エネルギー 781 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 800 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.9 g		S 2：給食なし (修了設計発表会事後)	S 2：本日より給食なし
エネルギー 844 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.1 g			
23日	24日	25日	26日 4年登校日	27日 4年登校日
天皇誕生日 (祝日)	ガパオライス 花やさいのサラダ オニオンスープ 牛乳	日替わり弁当	赤飯 しいらフライ ほうれん草の胡麻和え 豚汁 牛乳 4年：給食あり	チャンポン 大焼売 牛乳 4年：給食なし (登校午前)
			エネルギー 820 kcal たんぱく質 41.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 4.3 g
<p>●冬春旬の魚「シイラ」 26日に提供します。</p> <p>シイラは脂肪分が少なく、良質のたんぱく質。またビタミンD、ビタミンB12を多く含んでいます。淡泊でクセがないので刺身、フライ、ムニエルなどの料理に適しています。</p> <p>●旬野菜「ほうれん草」 </p> <p>11月～3月が旬になります。冬のほうれん草はビタミンCが豊富で通年の1.7倍、夏の3倍含まれています。低温で育つことでビタミンCが増加すると考えられています。</p>				※食材の都合により献立が変更になることがあります。