



[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
<p>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</p> <p>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</p>	<p>きつねうどん れんこんの挟み揚げ 牛乳 節分豆</p> <p>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</p> <p></p>	<p>日替わり弁当</p> <p></p>	<p>ご飯 すき焼き煮 春雨ときゃべつの酢の物 大根のみそ汁 牛乳 4年：本日より給食なし(家庭学習日)</p> <p>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</p>	<p>おむすびの日</p> <p></p> <p>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</p>
9日	10日	11日	12日	13日 4年登校日
<p>ご飯 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ なめこのみそ汁 牛乳</p> <p>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</p>	<p>焼き鳥丼 白菜の塩昆布和え はんぺんのすまし汁 牛乳</p> <p>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</p>	<p>建国記念の日  (祝日)</p>	<p>ご飯 回鍋肉 チンゲン菜のサラダ 卵スープ 牛乳</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>
16日	17日	18日 修了設計発表会	19日	20日
<p>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</p> <p>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</p>	<p>カレーライス シーザーサラダ 牛乳 S 2：給食なし(修了設計発表会事前)</p> <p>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</p>	<p>日替わり弁当</p> <p></p> <p>S 2：給食なし(修了設計発表会)</p>	<p>ビビンバ丼 揚げ餃子 わかめスープ 牛乳 S 2：給食なし(修了設計発表会事後)</p> <p>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</p>	<p>おむすびの日</p> <p></p> <p>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</p> <p>S 2：本日より給食なし</p>
23日	24日	25日	26日 4年登校日	27日 4年登校日
<p>天皇誕生日 (祝日)</p> <p></p>	<p>ガパオライス 花やさいのサラダ オニオンスープ 牛乳</p> <p></p> <p>エネルギー 813 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>日替わり弁当</p> <p></p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>チャンポン 大焼売 牛乳 4年：給食なし(登校午前)</p> <p>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>
<p>●冬春旬の魚「シイラ」 26日に提供します。 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」 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>				<p>※食材の都合により献立が変更になることがあります。</p>