

# 2月給食もいつけ表



今月のめあて 日本の食文化について知ろう

中津川市坂下学校給食共同調理場 TEL 75-2275

月	火	水	木	金		
<b>坂下中学校3年生 リクエストメニュー ベスト3 を紹介します！</b> 主食 1位…揚げパン、味ご飯 18票 2位…わかめご飯 13票 3位…カレーライス 9票 汁物 1位…コーンポタージュ 18票 2位…豚汁 13票 3位…ABCマカロニスープ 12票 主菜 1位…鶏肉の唐揚げ 16票 2位…ささみのレモン味 15票 3位…豚肉のかりん揚げ 12票 デザート 1位…アイスクリーム 15票 2位…ケーキ 14票 3位…ミルクプリン 12票 *取り入れたメニューが太字になっています			卒業しても給食を思い出して、規則正しい食生活を送ってくださいね！ 		<b>2月3日は節分です</b> 1年間健康で生活できることを願いましょう。 *給食では2月1日が節分献立です 	<b>1日 節分献立</b> エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.6 g 食塩 2.2 g
<b>4日</b> エネルギー 687 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.6 g 食塩 3.3 g	<b>5日</b> エネルギー 727 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.8 g 食塩 3.8 g	<b>6日</b> エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.6 g 食塩 2.6 g	<b>7日</b> エネルギー 698 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 25.9 g 食塩 2.4 g	<b>8日 坂下高校とのコラボ給食</b> エネルギー 829 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 38.6 g 食塩 3.3 g		
<b>11日</b> <b>けんこくきねん 建国記念の日</b>	<b>12日</b> エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.5 g 食塩 2.4 g	<b>13日</b> エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.2 g 食塩 2.6 g	<b>14日</b> エネルギー 600 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 13.6 g 食塩 3.7 g	<b>15日</b> エネルギー 728 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.4 g 食塩 3.1 g		
<b>18日</b> エネルギー 645 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.7 g 食塩 2.9 g	<b>19日</b> エネルギー 714 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 23.8 g 食塩 3.8 g	<b>20日</b> エネルギー 631 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 20.4 g 食塩 2.8 g	<b>21日</b> エネルギー 628 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 15.3 g 食塩 2.9 g	<b>22日</b> エネルギー 684 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.1 g 食塩 3.6 g		
<b>25日</b> エネルギー 682 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.4 g 食塩 2.4 g	<b>26日</b> エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.0 g 食塩 3.8 g	<b>27日</b> エネルギー 649 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 20.7 g 食塩 2.3 g	<b>28日</b> エネルギー 667 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.3 g 食塩 3.6 g	<b>小さい粒に栄養がギュッとつまんだ大豆</b> 大豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンB群など、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれています。 今月は大豆を使ったメニューが給食にたくさん登場します！残さず食べましょう！		

- 学校行事や材料の都合で献立内容を変更することがあります。
- 学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JAグループの一部助成を受けています。
- 栄養価は小学校中学年の値です。



毎月19日は食育の日です。



もりつけ表のメニューのよいところをあらわすマークです。

