



2月給食予定献立表



令和7年度

月	火	水	木	金
<p>大豆の栄養パワー</p> <p>大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。</p> <p>大豆からできる食品</p> <p>おから 豆乳 豆腐 納豆 しょうゆ 油揚げ 生揚げ(厚揚げ) みそ</p> <p>いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。</p>	<p>6年生のリクエスト給食が登場!</p> <p>6年生のみなさんに、卒業前にもう一度食べたい給食をリクエストしてもらいました。2月～3月の給食で登場します。お楽しみに!!</p> <div><div><p>6-1</p><p>1位 にくじゃが</p><p>2位 からあげ・とんじる・かいそうサラダ</p></div><div><p>6-2</p><p>1位 にくじゃが</p><p>2位 あげパン</p><p>3位 からあげ</p></div></div>			
<p>2日</p> <p>エネルギー 638 たんぱく質 26.3 脂肪 22.2 塩分 2.2</p> <p>せつぶんまめ ごもくに いわしのしょうがに</p> <p>むぎごはん あかだし</p>	<p>3日</p> <p>エネルギー 650 たんぱく質 30.0 脂肪 21.2 塩分 2.9</p> <p>コールスローサラダ ハンバーグ</p> <p>しょくパン はくさいのシチュー</p>	<p>4日</p> <p>エネルギー 678 たんぱく質 30.1 脂肪 26.1 塩分 1.9</p> <p>ひじきのいために さばのカレーたつたあげ</p> <p>むぎごはん かんとうに</p>	<p>5日</p> <p>エネルギー 643 たんぱく質 31.4 脂肪 21.6 塩分 2.4</p> <p>ほうれんそうサラダ だいずとこざかなのいそがらめ</p> <p>スパゲッティミートソース</p>	<p>6日</p> <p>エネルギー 624 たんぱく質 28.2 脂肪 21.9 塩分 1.6</p> <p>いそあえ あつあげのねぎそばろ</p> <p>けんぱちくんメニューの日</p> <p>むぎごはん ちゃんこに</p>
<p>9日</p> <p>エネルギー 609 たんぱく質 30.4 脂肪 15.6 塩分 1.4</p> <p>きりぼしだいこんのもの ささみのレモンふうみ</p> <p>むぎごはん いしかりじる</p>	<p>10日</p> <p>エネルギー 622 たんぱく質 28.4 脂肪 23.9 塩分 2.7</p> <p>だいこんサラダ とりにくのハーブやき</p> <p>フルーツパン ポトフ</p>	<p>11日</p> <p>けんこくきねん ひ 建国記念の日</p>	<p>12日</p> <p>エネルギー 637 たんぱく質 26.4 脂肪 24.5 塩分 2.6</p> <p>いちごヨーグルト くきわかめサラダ ぎょうざ</p> <p>やきそば</p>	<p>13日</p> <p>エネルギー 645 たんぱく質 28.3 脂肪 20.2 塩分 2.4</p> <p>かんこくふうにくじゃが さかなのあまずあん</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p>
<p>16日</p> <p>エネルギー 652 たんぱく質 23.9 脂肪 23.3 塩分 2.6</p> <p>つぼづけあえ とりにくといものごまがらめ</p> <p>わかめごはん だいずのへんしんじる</p>	<p>17日</p> <p>エネルギー 599 たんぱく質 27.2 脂肪 18.7 塩分 2.6</p> <p>カラフルサラダ ポテトグラタン</p> <p>くろパン ミネストローネ</p>	<p>18日</p> <p>エネルギー 669 たんぱく質 29.4 脂肪 22.3 塩分 1.8</p> <p>マスカットゼリー ひじきサラダ にざかな</p> <p>むぎごはん とんじる</p>	<p>19日</p> <p>エネルギー 683 たんぱく質 27.8 脂肪 19.3 塩分 2.1</p> <p>とさに りんごとおからのカップケーキ</p> <p>しょくいくのひこんだて</p> <p>うどん</p>	<p>20日</p> <p>エネルギー 696 たんぱく質 26.3 脂肪 21.1 塩分 1.8</p> <p>かいそうサラダ ごまおやこまめ</p> <p>カレーライス</p>
<p>23日</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>24日</p> <p>エネルギー 677 たんぱく質 31.9 脂肪 26.0 塩分 2.8</p> <p>グリーンサラダ とりにくのトマトソース</p> <p>あげパン まめスープ</p>	<p>25日</p> <p>エネルギー 662 たんぱく質 22.2 脂肪 22.7 塩分 2.4</p> <p>ナムル えんくうさといもコロッケ</p> <p>ちゅうかはん</p>	<p>26日</p> <p>エネルギー 643 たんぱく質 23.1 脂肪 15.3 塩分 2.4</p> <p>ナムル おにまん</p> <p>しょうゆラーメン</p>	<p>27日</p> <p>エネルギー 673 たんぱく質 28.7 脂肪 23.7 塩分 1.4</p> <p>にくじゃが さばのオランダに</p> <p>みだくさんしるのひ</p> <p>むぎごはん ごもくごじる</p>

ざいりょう つごう こんだて か ぼあい まいにちあら も ぎゅうにゅう まいにち
材料の都合により献立が変わる場合があります。毎日洗ったはしを持ってきてください。牛乳は毎日つきます。

がっこうきゅうしよく ちさんちしゅうすいしんじぎょう けん し いちぶじよせい う
学校給食は「地産地消推進事業」により、県・市・JAの一部助成を受けています。

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です。

なかつがわしりつみなみしょうがっこう
中津川市立南小学校