

1月 献立表

鳥羽市中央共同調理場

日 ち	よ し び	こんだて 三重県産 食材	あか しょくひん からだ 赤の食品 (1・2群) おもに体をつくる	みどり しょくひん からだ 緑の食品 (3・4群) おもに体の調子を整える	き しょくひん からだ 黄の食品 (5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
いよいよ3学期が始まりました。今年もよろしくお願ひします。						
11	水	麦ご飯 牛乳 ポークシチュー イタリアンサラダ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん セロリ きゅうり キャベツ もやし にんにく トマトピューレー	むぎごはん ジャがいも バター こむぎこ さとう あぶら オリーブオイル	コンソメ デミグラスソース あかワイン ケチャップ しょうゆ ソース しお こしょう す レモンかじゅう
12	木	チキンライス 牛乳 コールスローサラダ マカロニスープ バター	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ キャベツ きゅうり コーン はくさい トマトピューレー	むぎごはん コールスローレッシング バター マカロニ あぶら	ケチャップ しお こしょう ソース コンソメ しょうゆ
15日は小正月です。今日は給食でお正月をイメージしました。						
13	金	小豆ご飯 牛乳 筑前煮 お雑煮 (もち入り)	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ あつあげ ちくわ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん はくさい こまつな	あずきごはん おじゃがボール さとう あぶら	しょうゆ あつけすり こんぶだし みりん さけ
16	月	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー 中華風かきたま汁 あおねぎ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ	きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ はくさい あおねぎ しょうが にんにく	むぎごはん かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	しょうゆ さけ しお オイスターソース ちゅうかだし とりがらだし こしょう テンメンジャン トウハンジャン
17	火	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 大豆とさつまいもの揚げ煮	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが	むぎごはん さつまいも こま さとう あぶら かたくりこ こむぎこ こまあぶら	みりん さけ しょうゆ ちゅうかだし テンメンジャン トウハンジャン
18	水	ミルクパン アシドミルク みそ煮込みうどん ほうれん草サラダ	アシドミルク とりにく あぶらあげ みそ ハム	にんじん たまねぎ しろねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ コーン	ミルクパン うどん マヨネーズ あぶら	あつけすり しょうゆ しお こしょう さけ みりん
19	木	麦ご飯 牛乳 さばのしょうが煮 がんもと大根の煮物	ぎゅうにゅう さば がんもどき とりにく	だいこん にんじん つきこんにやく えだまめ しょうが	むぎごはん さとう	みりん さけ しょうゆ あつけすり しお
20	金	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け フルーツポンチ みかん バター	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ バナナ パイン もも みかん にんにく しょうが ぶくじんづけ トマトピューレー リンゴピューレー	むぎごはん ジャがいも バター こむぎこ カクテルゼリー あぶら	あかワイン カレーこ ケチャップ コンソメ しょうゆ ソース しお こしょう スパイス ローリエ とりがらだし
年に1回のおおさパンです。鳥羽オリジナルパンです。						
23	月	麦ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のしょうが炒め どさんこ汁 バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ いら キャベツ コーン もやし だいこん しろねぎ しょうが	むぎごはん ジャがいも バター さとう あぶら	しょうゆ みりん しお こしょう とりがらだし さけ
24	火	麦ご飯 牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ 四川スープ たまご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ しいたけ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	さけ しお こしょう レモンかじゅう しょうゆ みりん トウハンジャン とりがらだし
25	水	おおさパン 牛乳 クリームシチュー ごまドレッシングサラダ あやひかり おおさ バター	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう セロリ きゅうり キャベツ にんにく コーン	おおさパン あやひかり こむぎこ バター なまクリーム ごまドレッシング あぶら	コンソメ しろワイン しお こしょう
26	木	ひじきそぼろ丼 牛乳 のっぺい汁 イチゴヨーグルト あおねぎ ひじき	ぎゅうにゅう とりひくにく ひじき きんしたまご とりにく ヨーグルト	にんじん えだまめ しろねぎ ごぼう だいこん しいたけ つきこんにやく あおねぎ しょうが	むぎごはん さといも かたくりこ さとう あぶら	さけ かつおだし しょうゆ しお だしこんぶ
27	金	麦ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とし なばなのり酢和え たまご なばな	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご きざみのり	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい なばな	むぎごはん こうやとうふ こま あぶら さとう	しょうゆ みりん しお あつけすり す
30	月	麦ご飯 牛乳 チャブチェ キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン きんしたまご	にんじん ピーマン しいたけ たまねぎ キャベツ コーン にんにく	むぎごはん はるさめ こま ねりこま こまあぶら さとう あぶら	さけ しょうゆ コチュジャン ちゅうかだし とりがらだし しお こしょう コンソメ
31	火	麦ご飯 牛乳 かつおと大豆のごまがらめ いら玉スープ たまご	ぎゅうにゅう かつお だいず ベーコン たまご	たまねぎ にんじん いら はくさい にんにく しょうが	むぎごはん こま こむぎこ かたくりこ さとう	しょうゆ みりん さけ とりがらだし しお こしょう

※変更があるかもしれませんがご了承ください。今月もおいしい給食をおとだけできるようながんばります。



3学期がいよいよスタートです。今月は、全国学校給食週間(1月23日～1月27日)があります。三重県のおいしいものと冬の食材をたくさん使います。

