

2月 こんだて表

とばし ちゅうおうきょうどうちゅうりじょう
鳥羽市 中央共同調理場

日 曜	こんだて 献立名	三重県産 食材	あか しょくひん ぐん 赤の食品 (1・2群) からだ おもに体をつくる	みどり しょくひん ぐん 緑の食品 (3・4群) からだ ちようし ととの おもに体の調子を整える	き しょくひん ぐん 黄の食品 (5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他	
1 水	コッペパン 牛乳 焼きそば 苜蓿わかめのスープ	わかめ あおねぎ あおのり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ ベーコン あおのり わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ あおねぎ	コッペパン やきそばめん ごま あぶら	しょうゆ しお こしょう やきそばソース さけ おこのみソース ソース とりがらだし	
2 木	麦ご飯 牛乳 韓国風肉じゃが ほうれん草の和え物	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	たまねぎ にんじん しらたき あおねぎ ほうれんそう しょうが	むぎごはん じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら さとう	さけ しょうゆ コチュジャン しお とりがらだし	
3 金	節分給食です。今年は恵方は南南東です。						
3 金	麦ご飯 牛乳 五目豆 手作りふりかけ 豆腐となるとのすまし汁	あおのり あおねぎ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちくわ さつまあげ かくぎりこんぶ とうふ なると しらす あおのり	にんじん ごぼう つきこんにやく しめじ たまねぎ あおねぎ	むぎごはん さといも ごま さとう あぶら	さけ しょうゆ あつけずり だしこんぶ	
6 月	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく	むぎごはん コールスロードレッシング あぶら さとう	エスパニョールソース コンソメ ソース デミグラスソース しお こしょう ケチャップ	
7 火	麦ご飯 牛乳 八宝菜 春巻き		ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん たまねぎ はくさい こまつな にんにく しょうが はるまき	むぎごはん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ しお こしょう さけ ちゅうかだし	
8 水	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ しょうが にんにく	こくとうパン じゃがいも マヨネーズ マカロニ さとう あぶら	ケチャップ ソース エスパニョールソース しお こしょう	
9 木	ビビンバ 牛乳 水ぎょうざスープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご	にんじん ほうれんそう もやし あおねぎ はくさい たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん ごま ごまあぶら あぶら さとう	しお しょうゆ す さけ とりがらだし	
10 金	麦ご飯 牛乳 さわらのカラフル焼き みそおでん		ぎゅうにゅう さわら とりにく みそ さつまあげ あつあげ	にんじん えだまめ コーン だいこん つきこんにやく	むぎごはん さといも マヨネーズ さとう	みりん さけ しょうゆ しろワイン しお こしょう だしこんぶ あつけずり	
13 月	麦ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう たごボールの和風スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく たごボール	にんじん ごぼう えだまめ だいこん はくさい あおねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん しお こしょう あつけずり	
14 火	バレンタイン給食です。♡型の何かが隠れているよ～。探してみてください★						
14 火	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツポンチ	みかん バター	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ セロリ バナナ パイン みかん しょうが もも ふくじんづけ にんにく トマトピューレー リンゴピューレー	むぎごはん じゃがいも 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 ケチャップ とりがらだし コンソメ スパイス しょうゆ ソース しお こしょう ローリエ	
15 水	バターロールパン アシドミルク イタリアンスパゲティー キャベツスープ		アシドミルク ウィナー ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン トマト パセリ	バターロールパン オリーブオイル	しお しょうゆ ケチャップ コンソメ ソース スパイス こしょう	
16 木	麦ご飯 牛乳 さばの香味焼き みかん 大根のみぞ汁	みかん あおねぎ	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こまつな しめじ だいこん あおねぎ しょうが にんにく みかん	むぎごはん さつまいも ごま さとう	さけ トウバンジャン しょうゆ みりん あつけずり	
17 金	明けのひじきを使います。						
17 金	ひじき入り五目ご飯 牛乳 肉しゅうまい せんべい汁	ひじき たけのこ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん たけのこ つきこんにやく はくさい ごぼう しめじ しろねぎ	むぎごはん せんべい さとう	しょうゆ さけ みりん だしこんぶ あつけずり しお	
20 月	麦ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のオイスター炒め 根菜のごまみそスープ	あおねぎ たけのこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ だいこん ごぼう つきこんにやく あおねぎ しょうが にんにく	むぎごはん ごま ねりごま あぶら さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう オイスターソース とりがらだし	
21 火	鳥羽が好きふるさと給食です。給食で鳥羽のことをたくさん知ってね♡						
21 火	麦ご飯 牛乳 わらさの照り焼き あまとまちゃん アカモクのみそ汁 鳥羽ののり	わらさ アカモク いもうらみ とばのり	ぎゅうにゅう わらさ とうふ あぶらあげ アカモク いもうらみ とばのり	だいこん にんじん はくさい あおねぎ ミニトマト しょうが	むぎごはん かたくりこ さとう	しょうゆ みりん さけ あつけずり	
22 水	米粉パン 牛乳 ウィナーと白菜のクリーム煮 ごまドレッシングサラダ	バター	ぎゅうにゅう ウィナー ハム	にんじん たまねぎ はくさい えだまめ セロリ きゅうり キャベツ コーン	こめこパン バター なまクリーム こむぎこ あぶら ごまドレッシング	しろワイン しお こしょう とりがらだし コンソメ	
23 木	天皇の誕生日						
24 金	麦ご飯 牛乳 チキンとポテのOOO揚げ 坦々スープ		ぎゅうにゅう とりにく とりひきにく とうふ	にんじん たまねぎ いら キャベツ にんにく	むぎごはん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	さけ しお こしょう レモンかじゅう みりん テンメンジャン コチュジャン しょうゆ とりがらだし	
27 月	麦ご飯 牛乳 チャフチェ エビボールの中華スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご エビボール	ピーマン にんじん しいたけ たまねぎ はくさい しろねぎ しめじ にんにく	むぎごはん はるさめ ごま ねりごま ごまあぶら あぶら さとう	しょうゆ さけ コチュジャン ちゅうかだし しお とりがらだし こしょう	
28 火	キムチチャーハン 牛乳 もやしのナムル ポーミトン	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とうふ たまご	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう もやし しろねぎ コーン こまつな しょうが にんにく	むぎごはん ごま かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ しお す コーンクリームかん とりがらだし こしょう	

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。



今月は、節分給食や、中学3年生のリクエスト給食をします。文字を太くしてあるのがリクエストがあった献立です。

今年の恵方は～南南東～です。給食では3日に節分給食をします。みんなで鬼退治をし、福をよびましょう～♪
まだまだ寒いですが、風邪などの病気にかからないように頑張りましょう～！！

