

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 めい 献立名	三重県産 食材	赤の食品 (1・2群) おもに体をつくる	緑の食品 (3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品 (5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
「節分給食」です。昨日が節分でした。節分にちなんで大豆を使った給食です。大豆を食べて、鬼(病気や災害)を追い払いましょう！							
3	月	麦ご飯 牛乳 かつおと大豆の甘辛和え ほうれん草となるとのすまし汁		ぎゅうにゅう かつお だいず なんと とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが	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 しお あつけずり だしこんぶ
4	火	キムチチャーハン 牛乳 もやしナムル エビボールの中華スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく エビボール	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう もやし しいたけ にんにく しょうが はくさいキムチ	むぎごはん ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ しお とりがらだし す こしょう
5	水	黒糖パン 牛乳 チリコンカン コーンクリームスープ【おじゃがもちボール入り】		ぎゅうにゅう ベーコン だいず とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ にんにく	こくとうパン おじゃがもちボール なまクリーム じゃがいも さとう あぶら	とりがらだし しお こしょう しょうゆ ケチャップ あかワイン コーンクリームスープのもと ウスターソース コンソメ
リクエストは…「鮭」の塩焼きでしたね。物価高騰ということもあり、さばでよろしく願います！							
6	木	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き ゆで野菜サラダ【コールスロードレッシング】 大根とえのきのみそ汁		ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん えのきだけ だいこん ねぎ	むぎごはん コールスロードレッシング	あつけずり しお
7	金	ポークハヤシライス アシドミルク マカロニサラダ		アシドミルク ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト しめじ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	むぎごはん マカロニ マヨネーズ さとう あぶら	しお こしょう とりがらだし しょうゆ デミグラスソース あかワイン ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ
10	月	ビビンバ 牛乳 担々スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご とりにく とうふ	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが	むぎごはん ごまあぶら あぶら さとう	しょうゆ しお こしょう さけ す みりん とりがらだし コチュジャン テンメンジャン
11	火	建国記念の日					
12	水	米粉入りパン 牛乳 クリームシチュー コールスロードレッシングサラダ	バター	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	こめこいりパン じゃがいも こむぎこ なまクリーム バター コールスロードレッシング あぶら	しろワイン しお こしょう ローリエ とりがらだし
「第2回鳥羽が好き ふるさと給食」です。鳥羽の豊かな海で育った食材を使い、給食を作りました(´ω´)							
13	木	麦ご飯 牛乳 あいごの野菜あんかけ わかめのみそ汁 ヨーグルト	あいご わかめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あいご わかめ とうふ みそ ヨーグルト	えのきだけ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ とうもろこし えだまめ しょうが	むぎごはん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ みりん あつけずり
14	金	麦ご飯 牛乳 チャプチェ 白菜と卵のあったかスープ	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	にんじん ピーマン しいたけ たまねぎ にんにく もやし はくさい ねぎ しょうが	むぎごはん はるさめ かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ コチュジャン さけ とりがらだし しお こしょう
17	月	麦ご飯 牛乳 豚肉のすき焼き風煮 じゃがいものみそ汁	青ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しらたき ごぼう だいこん はくさい	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ あつけずり
18	火	麦ご飯 牛乳 鶏肉のかわりカツレツ うま塩キャベツ 白菜スープ		ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな はくさい	むぎごはん マヨネーズ パンこ こむぎこ ごまあぶら	しお こしょう マスタード とりがらだし しろワイン しょうゆ
19	水	バターパン 牛乳 焼きそば 卵とコーンのスープ	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ベーコン とうふ たまご あおのり	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし ちんげんさい しょうが	バターパン やきそばめん かたくりこ あぶら	やきそばソース ウスターソース しお こしょう とりがらだし しょうゆ さけ
リクエストで意外と多かったのが、さばのみそ煮です。あの甘辛いみそと麦ごはんの相性バッチリですね(´ε´)							
20	木	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 しめじとかまぼこのすまし汁		ぎゅうにゅう さば かまぼこ とうふ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが	むぎごはん さとう	しょうゆ みりん あつけずり さけ だしこんぶ しお
市内共通献立です！玉城町産のさつまいもを使ったメニューとなっています！							
21	金	麦ご飯 牛乳 さつまいもと大豆の揚げ煮 豚汁 味付けのり	さつまいも のり	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あじつけのり	だいこん にんじん ねぎ ごぼう	むぎごはん さつまいも かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうゆ みりん あつけずり さけ
24	月	天皇誕生日の振替休日					
25	火	麦ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のり酢和え	たまご	ぎゅうにゅう こうや豆腐 とりにく たまご ツナ のり	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう はくさい	むぎごはん さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ あつけずり す しお
リクエスト第2位のきなこ揚げパンです。どうぞ、ご賞味ください(▽)							
26	水	きなこ揚げパン 牛乳 もやしサラダ【イタリアンドレッシング】 白菜とコーンのスープ		ぎゅうにゅう きなこ ハム とりにく	きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし	コッペパン グラニューとう さとう あぶら イタリアンドレッシング	しお こしょう しょうゆ とりがらだし
27	木	麦ご飯 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き 大根のピリ辛煮		ぎゅうにゅう しろみざかな とりにく みそ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ しょうが	むぎごはん マヨネーズ ごまあぶら あぶら さとう	さけ しょうゆ しお コチュジャン とりがらだし
リクエスト第1位のカレーライスです。給食のカレー、ゆっくり噛みしめて食べてくださいね。おいしい記憶、いつまでも…★多							
28	金	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け フルーツカクテル	バター みかん	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごピューレ トマトピューレ ふくじんづけ もも パイナップル みかん パナナ	むぎごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら カクテルゼリー	あかワイン カレーこ ケチャップ とりがらだし コンソメ こしょう ローリエ ウスターソース オールスパイス しょうゆ しお

※都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※2月5日「コーンクリームスープ」のおじゃがもちボールは安全を考慮し、幼稚園給食には使用しません。

2月は、「節分給食」、「第2回鳥羽が好きふるさと給食」、
「中学三年生からのリクエスト給食」を実施しています。

※太文字がリクエストメニューです！