

日	曜	献立名	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	
2	月	むぎごはん牛乳 あづきあげのそぼろ煮 根菜のごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あづきあげ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	むぎごはん あぶら さとう ごま ねりごま	さけ しょうゆ しお あつけずり さけ みりん しょうゆ とりがらだし	
3	火	節分の日です。大豆は鬼(病気や災い)を追い飛ばすために必要な栄養がたっぷりある食べ物です。残さず食べて体の中からも鬼を追い出そう!	ぎゅうにゅう かつお だいす あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう しようが にんにく はくさい にんじん こまつな えのきたけ	むぎごはん じやがいも かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	さけ しょうゆ しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ	
4	水	黒糖パン牛乳 イタリアンスパゲティ ふわ玉スープ	ぎゅうにゅう ワインナー たまご	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう パンこ	ケチャップ とりがらだし しお こしょう ウスターーソース オールスパイス しょうゆ とりがらだし しょうゆ しお こしょう	
5	木	むぎごはん牛乳 ぶた肉と野菜のオイスター炒め タッカルビスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	しおが にんにく たまねぎ にんじん もやし にんにく にんじん キャベツ しめじ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ とりがらだし しお こしょう オイスターーソース コチュジャン テンメンジャン とりがらだし しょうゆ みりん さけ しお こしょう	
6	金	むぎごはん牛乳 味付けのり とり肉とじゃがいもの煮物 ハリハリサラダ	ぎゅうにゅう のり とりにく ツナ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり	むぎごはん のり じやがいも あぶら さとう さとう ごまあぶら	さけ しお しょうゆ みりん あつけずり あつけずり しょうゆ す しお	
9	月	キムチチャーハン ささみのごまだれサラダ 中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ にんじん しろねぎ キムチ キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	むぎごはん あぶら ごまあぶら さとう ねりごま ごまあぶら	さけ しょうゆ とりがらだし しお しょうゆ す とりがらだし しょうゆ しお こしょう	
10	火	むぎごはんアンドミルク チキンカレー 福神丼 フルーツカクテル	アンドミルク とりにく ふくじんづけ みかん もも パイン	しおが にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ トマトピューレ	むぎごはん じやがいも こむぎこ あぶら バター	ワイン カレーこ ケチャップ ローリエ とりがらだし オールスパイス ウスターーソース しょうゆ しお こしょう	
11	水	けんこうきのんひ 建国記念の日					
12	木	むぎごはん牛乳 酢ぶた わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	しおが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし はくさい にんじん ねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうゆ さけ ケチャップ しお こしょう とりがらだし す	
13	金	むぎごはん牛乳 煮込みそ��焼き かんとうにんじん 開拓煮	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ とりにく こんぶ	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん こんぶ	むぎごはん マヨネーズ さといも さとう	さけ しょうゆ さけ みりん あつけずり	
16	月	むぎごはん牛乳 ホイコーロー ^{新登場} 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しおが キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ	
17	火	むぎごはん牛乳 こうやどうふ たまご 和風ソナナラ 和風ソナナラ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご ツナ	こうやどうふ とりにく たまご にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん ほうれんそう とうもろこし	むぎごはん あぶら さとう あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん しお あつけずり しょうゆ す	
18	水	第2回ふるさと給食です。安楽島で育てられているハンサムグリーンレタスと鳥羽の海で獲れた伊勢海老を使用します♪	てりやきチキンドッグ (コッペパン、てりやきチキン ハンサムグリーンレタス) 牛乳 いせえび 伊勢海老のクリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう いせえび ぎゅうにゅう	しおが キャベツ ハンサムグリーンレタス セロリー にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	コッペパン さとう かたくりこ あぶら じやがいも こむぎこ バター なまクリーム	さけ しょうゆ みりん しお
19	木	毎日19日は食育の日!鳥羽産のひじきをとぼろ丼にしていただきましょう!(*^*)	ひじきそぼろ丼 牛乳 けんちん汁	ぶたにく ひじき きんしたまご ぎゅうにゅう とうふ	しろねぎ しおが にんじん えだまめ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	むぎごはん あぶら さとう あぶら かたくりこ	さけ しょうゆ あつけずり だしこんぶ しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ
20	金	むぎごはん牛乳 鶏ちゃん みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ、あぶらあげ みそ	にんにく しおが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	むぎごはん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお こしょう あつけずり	
23	月	てんのうじんじゅうび 天皇誕生日					
24	火	むぎごはん牛乳 大豆入りドライカレー キャベツスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいす キャベツ	にんにく しおが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう じやがいも	ワイン ケチャップ カレーこ とりがらだし しお ウスターーソース しお こしょう しょうゆ とりがらだし しお こしょう	
25	水	きなこあけパン 牛乳 ポトフ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ワインナー	きなこ とうふ かぶ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コッペパン あぶら さとう じやがいも コーンクリーミードレッシング	しお	
26	木	むぎごはん牛乳 さばの塩焼き ちゃんこ鍋	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	ごぼう だいこん はくさい にんじん しらたき しろねぎ えのきたけ	むぎごはん	さけ しょうゆ みりん しお あつけずり	
27	金	むぎごはん牛乳 チャーフェ 白菜と卵のあつたかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン もやし はくさい ねぎ しおが	むぎごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ さけ コチュジャン とりがらだし しょうゆ さけ とりがらだし しお 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。



かづ ちゅうがく ねんせい
2月は中学3年生のリクエスト給食(太字のこん立)を取り入れています。

さいご
最後までしっかり食べてくださいね

