



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	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		厚あげのそぼろ煮	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん えだまめ	あぶら さとう	さけ しょうゆ しお あつけずり	
		根菜のごまみそスープ	みそ あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	ごま ねりごま	さけ みりん しょうゆ とりがらだし	
3	火	部分の日です。大豆は産(病気や災い)を追い払うだけでなく、成長に必要な栄養がたっぷりある食べ物です。残さず食べて体のなかからも産を追い出そう！					
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		かつおと大豆といもの揚げ煮 白菜のすまし汁	かつお だいず あぶらあげ なんと	しょうが にんにく はくさい にんじん こまつな えのきたけ	じゃがいも 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	ぎゅうにゅう		こくとうパン		
		イタリانسパゲティ	ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ パセリ	スパゲティ あぶら さとう	ケチャップ とりがらだし しお こしょう ウスターソース オールスパイス しょうゆ	
		ふわ玉スープ	たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	パンこ	とりがらだし しょうゆ しお こしょう	
5	木	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		ぶた肉と野菜のオイスター炒め	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ たけのこ	あぶら さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ とりがらだし しお こしょう オイスターソース	
		タッカルビスープ	とりにく とうふ	にんにく にんじん キャベツ しめじ	あぶら ごまあぶら	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	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		味付けのり			のり		
		とり肉とじゃがいもの煮物 ハリハリサラダ	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	じゃがいも 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 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しろねぎ キムチ にんにく しょうが	むぎごはん あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ とりがらだし しお	
		ささみのごまだれサラダ	とりにく	キャベツ もやし にんじん きゅうり	さとう ねりごま	しょうゆ す	
		中華スープ	とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	ごまあぶら	とりがらだし しょうゆ しお こしょう	
10	火	麦ごはん アシドミルク	アシドミルク		むぎごはん		
		チキンカレー	とりにく	しょうが 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	じゃがいも こむぎこ あぶら パター	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 ウスターソース しょうゆ しお こしょう	
		福神漬 フルーツカクテル		ふくじんづけ みかん もも パイン			
11	水	建国記念の日					
12	木	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		酢ぶた	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ にんにく	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	
		わかめスープ	わかめ とうふ	もやし はくさい にんじん ねぎ		しょうゆ とりがらだし しお こしょう	
13	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		魚のみそマヨ焼き	メルルーサ みそ	たまねぎ にんじん	マヨネーズ	さけ	
		関東煮	とりにく こんぶ	だいこん にんじん こんにやく	さといも さとう	しょうゆ さけ みりん あつけずり	
16	月	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ	
		春雨スープ	とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	はるさめ	とりがらだし しょうゆ しお こしょう	
17	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		高野豆腐の卵とじ	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	あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん しお あつけずり	
		和風ツナサラダ	ツナ	はくさい にんじん ほうれんそう とうもろこし	あぶら さとう	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います☆多					
		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)	とりにく	しょうが キャベツ ハンサムグリーンレタス	コッペパン さとう かたくりこ	さけ しょうゆ みりん しお	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
19	木	伊勢海老のクリームスープ	いせえび ぎゅうにゅう	セロリー にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら じゃがいも こむぎこ パター なまクリーム	とりがらだし しお こしょう	
		毎月19日は食育の日！鳥羽産のひしきをどぼろ井にしています(※～※)					
		ひじきそぼろ丼 牛乳	ぶたにく ひじき きんしたまご ぎゅうにゅう	しろねぎ しょうが にんじん えだまめ	むぎごはん あぶら さとう	さけ しょうゆ あつけずり だしこんぶ	
20	金	けんちん汁	とうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく	あぶら かたくりこ	しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ	
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		鶏ちゃん	とりにく	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお こしょう	
23	月	みそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな		あつけずり	
		天皇誕生日					
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
24	火	大豆入りドライカレー	とりにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	あぶら こむぎこ さとう	ワイン ケチャップ カレーこ とりがらだし しょうゆ ウスターソース しお こしょう	
		キャベツスープ		キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう		しょうゆ とりがらだし しお こしょう	
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
25	水	きなこあげパン 牛乳	きなこ ぎゅうにゅう		コッペパン あぶら さとう	しお	
		ポトフ	ウインナー	かぶ にんじん たまねぎ	じゃがいも	とりがらだし しょうゆ しお こしょう	
		コーンサラダ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コーンクリーミードレッシング	しお こしょう	
26	木	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		さばの塩焼き	さば				
		ちゃんこ鍋	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		さけ しょうゆ みりん しお あつけずり	
27	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		チャフチェ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ コチュジャン とりがらだし	
		白菜と卵のあったかスープ	たまご	もやし はくさい ねぎ しょうが	かたくりこ ごまあぶら	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。



2月は中学3年生の1クエスト給食(太字のこん立)を取り入れています。



最後までしっかり食べてくださいね

