



# 2月 こ ん だ て 予 定 表



※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。鳥羽市学校給食 答志共同調理場

日	曜日	こ ん だ て 献 立 名	あか しょくひん ぐん 赤の食品(1・2群) 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) おもに体の調子を整える	き 黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	ちゅうみりょう た 調味料・その他
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		おやこに	とりにく たまご あつあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい	さとう かたくりこ	かつおけずりぶし さけ しょうゆ みりん
		だいこんサラダ	まぐろあぶらづけ	だいこん キャベツ きゅうり	さとう あぶら	す しょうゆ
3	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		はっぽうさい せつぶん きゅうしょく	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ はくさい もやし しょうが しろねぎ	ごまあぶら かたくりこ	しお しょうゆ こしょう とりがらスープのもと
		だいすとじゃこのあげに	だいす ちりめんじゃこ		あぶら かたくりこ ごま さとう	しょうゆ
4	水	こくとうパン(ちいさめ) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
		スープスパゲティ	いか えび ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	スパゲティ バター こむぎこ	しお こしょう コンソメ ワイン
		キャベツとチーズのサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ	しお こしょう
5	木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハンバーグ	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう	ケチャップ ソース しお こしょう
6	金	みそけんちんじる	あつあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく		かつおけずりぶし
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ちくわのからあげ	ちくわ		あぶら かたくりこ	みりん しょうゆ
9	月	ちゃんこなべ	とりにく あつあげ	にんじん だいこん はくさい もやし しらたき しろねぎ		かつおけずりぶし みりん とりがらスープのもと しお しょうゆ
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ りんごピューレ	カレールウ じゃがいも あぶら	コンソメ ソース こしょう カレーこ
10	火	キャベツとベーコンのサラダ	ベーコン	キャベツ ほうれんそう コーン	マヨネーズ	ワイン しょうゆ こしょう
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		すずきのフライ お魚	すずき たまご		こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ソース
12	木	みそしる	とうふ みそ わかめ	だいこん はくさい にんじん ねぎ		にぼし
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		とりにくのすきに	とりにく やきどうふ	にんじん たまねぎ はくさい しらたき しろねぎ	さとう	しょうゆ みりん
13	金	マカロニサラダ	ハム	キャベツ きゅうり コーン	マカロニ マヨネーズ	しお こしょう
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんにく しょうが キャベツ しろねぎ ピーマン	さとう あぶら かたくりこ	しょうゆ さけ トウバンジャン
16	月	たまごとコーンのスープ	たまご	にんじん コーン ほうれんそう	かたくりこ	とりがらスープのもと しお こしょう しょうゆ
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		さけのしおやき	さけ			
17	火	ほうれんそうとえのきたけのごまあえ		ほうれんそう えのきたけ	さとう ごま	しょうゆ
		かんとうに	とりにく あつあげ	だいこん にんじん こんにゃく	さとう	しょうゆ しお かつおけずりぶし
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
18	水	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しいたけ しょうが	ぎょうざのかわ かたくりこ	しょうゆ しお こしょう さけ
		ピリからスープ	みそ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ にんにく	あぶら	とりがらスープのもと しお こしょう トウバンジャン
		あげパン ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう		コッペパン あぶら さとう	しお
19	木	ポトフ	ワインナー	にんじん だいこん ブロッコリー たまねぎ	じゃがいも	コンソメ しお こしょう しょうゆ
		ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり	ごまドレッシング	
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
20	金	マーボーどうふ 食育の日	とうふ みそ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	さとう ごまあぶら かたくりこ	とりがらスープのもと トウバンジャン しょうゆ
		パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	はるさめ ごまあぶら さとう	す しょうゆ
		キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく	はくさいキムチづけ ピーマン たまねぎ	こめ ごまあぶら	とりがらスープのもと しお こしょう しょうゆ
		はくさいとにかくだんごのスープ	とりにく たまご	しょうが にんじん はくさい	かたくりこ	しょうゆ しお とりがらスープのもと
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイン もも	さとう	

24	火	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう カレーうどん のりずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ のり	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ あぶら カレールウ うどん さとう ごま	かつおけずりぶし カレーこしょうゆ す しょうゆ
25	水	てりやきチキンバーガー <sup>とばかすき</sup> ぎゅうにゅう <sup>ふるさと</sup> いせえびのクリームスープ <sup>きゅうしょく</sup>	とりにく ぎゅうにゅう <b>いせえび</b> ぎゅうにゅう	キャベツ <b>ハンサムグリーンレタス</b> しょうが にんじん たまねぎ コーン	あぶら こむぎこ バター マヨネーズ ごま	しお しょうゆ コンソメ しお こしょう
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの ちくわサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	こめ むぎ さとう マヨネーズ ごま	しょうゆ さけ みりん かつおけずりぶし しょうゆ
27	金	むぎごはん ぎゅうにゅう おこのみあげ ぶたじる	ぎゅうにゅう いか えび たまご あおさ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん べにしょうが にんじん だいこん はくさい	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう さといも	ソース ケチャップ さけ しお にぼし

※ **太字**は答志産、鳥羽産の食材です。**わかめ**は、中学生が刈り取りしたものを使わせてもらいます。