

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	赤の食品 (1・2群) おもに体をつくる	みどり しょうひん ぐん 緑の食品 (3・4群) おもに体の調子を整える	き しょうひん 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	木	チャーハン 牛乳 肉シュウマイ エビボールの中華スープ		ぎゅうにゅう やきぶた なると エビボール	コーン たまねぎ にんじん えだまめ もやし しろねぎ しいたけ にんにく にくしゅうまい	むぎごはん ごまあぶら あぶら	しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし さけ
節分給食です。鬼は外～福はうち～！今年の恵方は、東北東です。							
2	金	麦ご飯 牛乳 カツオと大豆のごまがらめ けんちん汁	あおねぎ	ぎゅうにゅう かつお とりにく だいず とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう つきこんやく あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ こむぎこ ごま さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん しお あつけずり こんぶだし
5	月	麦ご飯 牛乳 五目豆 どさんこ汁		ぎゅうにゅう とりにく だいず ちくわ ぶたにく かくぎりこんぶ みそ	にんじん ごぼう つきこんにやく さやいんげん コーン だいこん もやし しろねぎ	むぎごはん じゃがいも バター さとう あぶら	みりん しょうゆ さけ あつけずり こしょう
6	火	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツカクテル	バター	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん セロリ バナナ もも パイン にんにく しょうが リンゴピューレー トマトピューレー みかん ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ バター カクテルゼリー リンゴゼリー	カレーこ ケチャップ とりがらだし しょうゆ ソース しお こしょう ローリエ
7	水	黒糖パン 牛乳 ホタテのチャウダー ツナサラダ	バター	ぎゅうにゅう ほたて ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう しめじ キャベツ きゅうり	こくとろばん バター ごまドレッシング こむぎこ なまクリーム あぶら	しお こしょう しろワイン コンソメ とりがらだし
8	木	麦ご飯 牛乳 さわらのカラフル焼き がんもと大根の煮物		ぎゅうにゅう さわら がんもと とりにく	えだまめ コーン つきこんにやく だいこん にんじん さやいんげん	むぎごはん マヨネーズ さとう	しお こしょう さけ しろワイン しょうゆ あつけずり みりん
9	金	ハヤシライス 牛乳 手作りドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが	むぎごはん ねりごま さとう あぶら	ハヤシルウ デミグラスソース あかワイン しお こしょう コンソメ ケチャップ ソース エスパニョールソース す さけ
12月 建国記念の日の振替休日							
13	火	麦ご飯 牛乳 チャプチェ たこボールの和風スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご たこボール	にんじん たまねぎ ビーマン しいたけ にんにく だいこん はくさい あおねぎ	むぎごはん はるさめ ごま ねりごま さとう ごまあぶら あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし しお とりがらだし あつけずり みりん
14	水	コッペパン 牛乳 クリームシチュー コールスローサラダ	バター	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう セロリ きゅうり キャベツ コーン にんにく	コッペパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら コールスロドレッシング	しお こしょう しろワイン コンソメ とりがらだし
15	木	麦ご飯 牛乳 さばのみぞ煮 ちゃんこ鍋		ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ たこボール みそ	にんじん だいこん えのき ごぼう いとこんにやく もやし はくさい しろねぎ しょうが	むぎごはん さとう	しょうゆ みりん さけ しお あつけずり
第2回 鳥羽が好きふるさと給食です。黒のり協会さんから寄贈の鳥羽のりを使った献立です。							
16	金	手巻きご飯 牛乳 加茂牛のしぐれ煮 卵 きゅうり すまし汁 鳥羽のり	かもぎゅう とばのり	ぎゅうにゅう かもぎゅう たまご とうふ なると	たまねぎ にんじん あおねぎ きゅうり しょうが	むぎごはん ふ あぶら さとう	しょうゆ みりん あつけずり だしこんぶ
19	月	麦ご飯 牛乳 さけの塩焼き せんべい汁		ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ	はくさい にんじん ごぼう しめじ しろねぎ つきこんにやく	むぎごはん ぜんべい あぶら	だしこんぶ あつけずり しお しょうゆ さけ
20	火	麦ご飯 牛乳 肉じゃが 白菜ののり酢和え		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ きざみのり	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん はくさい こまつな	むぎごはん じゃがいも ごま さとう あぶら	みりん しょうゆ さけ す
21	水	バターロールパン アシドミルク ポークビーンズ マカロニサラダ		アシドミルク ぶたにく だいず ハム	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	バターロールパン マカロニ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	あかワイン ケチャップ とりがらだし ソース エスパニョールソース しお こしょう
22	木	麦ご飯 牛乳 八宝菜(うずら卵入り) れんこんとさつまいもチャプス	たけのこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな はくさい しいたけ れんこん しょうが にんにく	むぎごはん さつまいも ごまあぶら かたくりこ あぶら	ちゅうかだし さけ しょうゆ しお こしょう
23日 天皇誕生日							
新メニューにチャレンジです。いつもと少し違うスープです。違いにわかるかな～(^_^)楽しみにしててくださいね。							
26	月	麦ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のしょうが炒め 野菜の中華スープ(麺入り)	あおねぎ たまご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ いら キャベツ もやし はくさい あおねぎ しょうが	むぎごはん ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ とりがらだし しお こしょう ちゅうかだし
市内共通献立。伊勢の青ねぎを使った献立です。							
27	火	麦ご飯 牛乳 豚肉のすき焼き風煮 かきたま汁	たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なると	にんじん はくさい しいたけ たまねぎ ごぼう しろねぎ あおねぎ	むぎごはん かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん こんぶだし かつおだし しお
28	水	ミルクパン 牛乳 焼きそば わかめスープ	わかめ あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ わかめ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ あおねぎ しょうが	ミルクパン やきそばめん あぶら	とりがらだし しょうゆ しお こしょう やきそばソース ソース おこのみやきソース
29	木	わかめご飯 牛乳 関東煮(うずら卵入り) カミカミサラダ		ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご さきいか かくぎりこんぶ さつまあげ	だいこん にんじん きゅうり コーン もやし キャベツ	わかめごはん さとも あぶら さとう	みりん あつけずり さけ しょうゆ す

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～東北東～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～！！

