平成２２年度　　　　　　　　　　　　２ 月 献 立 表 　　　　目黒区立第十一中学校

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 | 曜 | 献立名 | 牛乳 | 熱量  kcal | 蛋白質  g | 一口メモ |
| １ | 火 | じゃこの和風トースト　　飛鳥チャウダー  キャロットゼリー | ○ | 876 | 35.3 | ★沖縄そば  「そば」と付きますが、そば粉は使っていません。小麦粉で作られた太めの麺を使います。  ★3日は節分  立春の前夜を一般的に節分と言います。この日は厄を払うために鬼の嫌いなイワシの頭とヒイラギを戸口に立て、炒った大豆を掛け声とともにまきます。また恵方巻きは、恵方(今年は南南東)を向き、願い事を思い浮かべながら無言で食します。  D:\data\chap04\large\E055_301.jpgD:\data\chap04\large\E060_104.jpg  ★エクレアパン  14日のバレンタインデーにはエクレアパンを作ります。給食室から愛を込めて❤  ★味噌カツ丼  C:\Documents and Settings\t05165245\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\S5IVKLMZ\MC900222823[1].wmf23日は都立高校一般入試。前日は味噌カツ丼で3年生を応援です！試練にカツ(勝つ)よう祈っています！  D:\data\chap04\large\E059_302.jpg |
| ２ | 水 | ★沖縄そば　　野菜のごま醤油  ちんすこう | ○ | 838 | 31.0 |
| ３ | 木 | ★恵方巻き　　すまし汁  いわしのピリ辛焼き　　のり塩大豆 | ○ | 752 | 34.0 |
| ４ | 金 | スープ茶漬け　　生揚げと野菜のみそ炒め  　果物 | ○ | 772 | 31.3 |
| ７ | 月 | 手作りウインナーパン  さつまいもと黒ゴマの米粉蒸しパン  ベーコンと豆のライススープ　　果物 | ○ | 881 | 25.9 |
| ８ | 火 | あけぼのご飯　　豆腐入れ白玉団子汁  さわらの柚子味噌かけ　　ラーパーファイ | ○ | 813 | 31.3 |
| ９ | 水 | スパゲティツナトマトソース  レンズ豆のスープ　　果物 | ○ | 782 | 32.6 |
| 10 | 木 | 焼き鳥丼　　味噌汁　　野菜のお浸し | ○ | 807 | 31.7 |
| 14 | 月 | ★エクレアパン　　ガーリックトースト  チキンのトマトシチュー　　果物 | ○ | 781 | 27.0 |
| 15 | 火 | 高菜ご飯　　のっぺい汁  アーモンドじゃこ | ○ | 785 | 32.8 |
| 16 | 水 | 味噌煮込みうどん　　豆腐のナゲット  タピオカ入りヨーグルト | ○ | 863 | 38.9 |
| 17 | 木 | ドリア　　ひよこ豆と野菜のスープ  果物 | ○ | 942 | 30.1 |
| 18 | 金 | 五穀ご飯　　青菜と卵のスープ  鮭のチャンチャン焼き　　じゃが芋の土佐煮 | ○ | 790 | 37.8 |
| 21 | 月 | 麻婆焼きそば　　わかめスープ  華風きゅうり | ○ | 790 | 33.6 |
| 22 | 火 | ★味噌カツ丼　　えのきとザーサイのスープ  果物 | ○ | 890 | 35.3 |
| 23 | 水 | 魚の竜田揚げサンド  野菜のクリームシチュー　　紅茶ゼリー | ○ | 859 | 34.9 |
| 24 | 木 | 期末試験1日目のため、給食はありません。 | | | |
| 25 | 金 | 大豆のドライカレー　　ミモザサラダ | ○ | 795 | 29.3 |
| 28 | 月 | ゆかりご飯　　金時汁　　ひじき入り卵焼き  ほうれん草と白菜のお浸し | ○ | 885 | 35.0 |

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご承知ください。

※3年生は2日(水)・7日(月)・10日(木)・23日(水)は、高校入試関係のため給食はありません。