



2月 こんだてカレンダー

中川小学校

月	火	水	木	金
	<p>ふとじ しばた きょうどようり 太字は新発田の郷土料理です。</p> <p>ひづけ 日付のとなりには、その日の</p> <p>エネルギー量<small>りょうしめ</small>を示しています。</p> <p>ちゅうがねん りょうけいさん きじゆん (中学年の量で計算しています。基準は656 Kcalです。)</p>			<p>1日 692 Kcal </p> <p>節分豆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いわしの道産子煮 ・切干大根のサラダ  
<p>4日 667 Kcal </p> <ul style="list-style-type: none"> ・いかリングフライ ・即席漬け  	<p>5日 724 Kcal </p> <p>チョコクリーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜コロッケ ・みかんサラダ  	<p>6日 658 Kcal </p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭の西京焼き ・アーモンド和え  	<p>7日 684 Kcal </p> <p>ぼんかん</p> <p>アップルドレッシングサラダ</p> 	<p>8日 696 Kcal </p> <ul style="list-style-type: none"> ・はたはたのフライ ・きりざい  
<p>11日</p> <p>けんこきねん ひ 建国記念の日</p>	<p>12日 612 Kcal </p> <ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・マセドアンサラダ  	<p>13日 644 Kcal </p> <p>ごま酢和え</p> <p>スタミナビリ辛 肉みそ丼</p>  	<p>14日 675 Kcal </p> <p>♥ココアムース♥</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハートのコロッケ ・青菜のおひたし 	<p>15日 664 Kcal </p> <ul style="list-style-type: none"> ・五目肉団子(2個) ・からし和え  
<p>18日 686 Kcal </p> <p>ピンス'サラダ</p> <p>シーフード'リア (カレー風味ご飯)</p>	<p>19日 640 Kcal </p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のごま風味焼き ・アーモンドサラダ  	<p>20日 631 Kcal </p> <ul style="list-style-type: none"> ・たまご焼き ・大豆の五目煮  	<p>21日 651 Kcal </p> <ul style="list-style-type: none"> ・もやし中華和え ・胡麻団子 	<p>22日 659 Kcal </p> <ul style="list-style-type: none"> ・いわしの磯辺揚げ ・干しずいきの炒め煮  
<p>25日</p> <p>がつ か だいきゅう 3月2日の代休</p>	<p>26日 705 Kcal </p> <p>福神漬</p> <p>ヨーグルト和え</p> <p>チキンカレー (麦ごはん)</p>	<p>27日 613 Kcal </p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそ豆 ・野菜のカ-びたし  	<p>28日 623 Kcal </p> <ul style="list-style-type: none"> ・かきあげ ・ごま和え 	<p>29日 659 Kcal </p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖のみそ煮 ・ゆかり和え  

こんだて へんこう
献立は変更になることもあります。ご了承ください。