

4月 こんだてカレンダー

中川小学校

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

太字は新発田の郷土料理です。

・日付のとなりには、その日のエネルギー量を示しています。
 (中学年の量で計算しています。基準は656kcalです)

	10日 682 kcal  桜ごはん まぐる立田揚げ 菜の花のおひたし すまし汁 お祝いデザート	11日 680 kcal  ごはん のり佃煮 厚焼き玉子 大豆の五目煮 若竹汁	12日 654 kcal  北海ラーメン (ゆで中華) シューマイ 風味漬け	13日 634 kcal  ごはん 鯖のみそ煮 磯香和え 肉じゃが
	16日 695 kcal  若菜ごはん いわしの磯辺揚げ 炒り豆腐 みそ汁	17日 694 kcal  ソフトフランスパン 仔ゴシヤム ハンバーグの ごまダレかけ かぶ漬け ポークビーンズ	18日 651 kcal  苺ジャ和入丼 (麦ごはん) 中華和え たまごスープ	19日 747 kcal  ミーツスパゲティ (ソフトめん) オムレツ 一塩野菜
23日 785 kcal  ポークカレーライス (麦ごはん) こんにやくサラダ デザート	24日 698 kcal  レズン入り食パン 白身魚のフライ (外外ソース) みかんサラダ コンソメスープ	25日 609 kcal  竹の子ごはん 照り焼きチキン ごま和え わらび汁	26日 679 kcal  きつねうどん (ゆでうどん) 豆のかき揚げ もやしのカレーびたし デザート	27日 659 kcal  ごはん 4種のお豆と かぼちゃの叩ケ (小袋ソース) ピーナッツ和え みそ汁

太字は新発田の郷土料理です。

・日付のとなりにはその日のエネルギー量を示しています。
 (中学年の量で計算しています。基準は650 kcalです。)

