

こんだてよてい 2月

正院小学校



月	火	水	木	金
☆こんだては食材の都合などで変更になる場合があります。 ☆エネルギー量、たんぱく質量、脂質量、塩分量の順に表記してあります。				
3 677kcal 34.1g 22.1g 2.7g ・節分ごはん ・牛乳 ・チキンカツ ・青菜とハムの錦和え ・すまし汁	4 667kcal 23.5g 20.5g 1.7g ・麦ごはん ・牛乳 ・大根の中華煮 ・フライドポテト ・みかん	5 721kcal 23.6g 22.2g 3.5g ・麦ごはん ・牛乳 ・カレーうどん ・ひじきのマリネ	6 687kcal 30.9g 21.7g 2.3g 一年生 リクエストメニュー	7 678kcal 30.4g 21.6g 2.5g ・麦ごはん ・牛乳 ・含め煮 ・たらのフライ ・野菜の昆布和え
10 654kcal 24.4g 22.6g 2.3g ・麦ごはん ・牛乳 ・揚げぎょうざ ・ナムル ・クッパ	11 建国記念の日	12 805kcal 23.7g 18.9g 3.4g ・ビーフカレーライス ・牛乳 ・春雨サラダ ・菊水漬け	13 572kcal 21.0g 14.7g 2.2g ・麦ごはん ・牛乳 ・オムレツ ・青菜とまいたけの煮びたし ・根菜汁	14 758kcal 21.0g 28.3g 3.0g ・麦ごはん ・牛乳 ・ハートのコロッケ ・マカロニサラダ ・ポトフ ・ハートチョコ
17 653kcal 25.4g 18.3g 1.9g ・麦ごはん ・牛乳 ・豆腐とひき肉のうま煮 ・れんこんの金平 ・いよかん	18 672kcal 26.8g 22.6g 2.2g ・麦ごはん ・牛乳 ・揚げ鶏のレモンソース ・じゃこ入りおひたし ・とろみスープ	19 675kcal 25.8g 26.0g 2.6 g ・三色ごはん ・牛乳 ・切干大根サラダ ・すまし汁 切干大根の日	20 721kcal 35.7g 22.2g 2.8g ・麦ごはん ・牛乳 ・鮭のチーズフライ ・キャベツのからし和え ・たっぷりとり野菜汁	21 727kcal 29.9g 21.9g 2.6g ・麦ごはん ・牛乳 ・ツナの和風スパゲティ ・変わりミートボールスープ
24 天皇誕生日 振替休日	25 678kcal 26.6g 24.5g 2.2g ・麦ごはん ・牛乳 ・ベーコンエッグ ・さつま芋とりんごのサラダ ・わかめスープ	26 751kcal 23.0g 20.0g 2.8g ・焼豚チャーハン ・牛乳 ・白菜のあっさりスープ ・ヨーグルト和え	27 750kcal 26.6g 23.2g 1.8g ・麦ごはん ・牛乳 ・花しゅうまい ・小松菜としめじの和え物 ・ごぼう汁	28 783kcal 27.9g 27.2g 2.2g ・麦ごはん ・牛乳 ・みそおでん ・磯香あえ ・デザート