

立春を迎え、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。またインフルエンザやかぜの流行も心配です。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう。

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 献立 (Main Dish/Drink), 使用材料名 (Ingredients), エネルギー Kcal (Energy Kcal), たんぱく質 g (Protein g). Rows include items like 3月 (March), 4火 (Tuesday), 5水 (Wednesday), etc., with detailed menu descriptions and ingredient lists.

一食平均エネルギー:612 Kcal

たんぱく質:26.0 g

脂質:18.4 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材量の入荷状況やO157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。

2月の中郷産野菜
にんじん だいこん
★献立表には、下線で示しました。