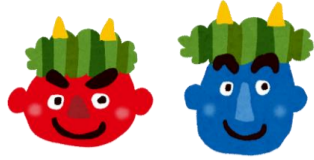


羽曳野市中学校給食 令和6年2月 献立表



入院やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等で出席停止となった場合は、学校への欠席連絡とは別に食育・給食課までご連絡ください。ご連絡があった日から数日間を除きキャンセルできる場合があります。

お問い合わせ先
分からない事等があれば、お気軽にお問い合わせください。

予約システムに関すること ビジネスリアート株式会社 075-925-7322	献立に関すること 羽曳野市教育委員会事務局 食育・給食課 072-958-1111 (代表)
--	---

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 1月1日(月)から注文できます。	この枠内の日のお昼12時が注文締切です。キャンセルは、注文締切日を過ぎるとできません。ご注意ください。	おはしやスプーンを忘れずに持ってきてください。スプーンがあると食べやすいメニューの日には、マークを表示しています。	1 かぼちゃひき肉フライ コーンバターソテー ポテトミートグラタン ちんげん菜で八宝菜 あん団子 ごはん・牛乳 注文締切 1/22	2 いわしのかば焼き きゃべつの煮びたし 鶏そぼろとごぼうの炒め物 あべかわ芋 味付けのり ごはん・牛乳 注文締切 1/23
5 煮込みハンバーグ フライドポテト 厚揚げ麻婆 3色ナムル マカロニサラダ ごはん・牛乳 注文締切 1/26	6 チキンかつ きゃべつのおかか炒め かぼちゃの甘辛炒め れんこんのサラダ 紅白なます ごはん・牛乳 注文締切 1/26	7 鯖のカレーパン粉焼き かぼちゃのサラダ 豆腐のよせあげ ささみのパンパンジー ぼんかん ごはん・牛乳 注文締切 1/26	8 油淋鶏(ユーリンチー) にんじんとツナのきんぴら えびマカロニグラタン キャベツのトマト煮込み しらたきとえのきのしぐれ煮 ごはん・牛乳 注文締切 1/29	9 親子丼 ポークコロッケ こんにやくピーマン フルーツミックス 小松菜の中華煮 大豆の甘辛揚げ 牛乳 注文締切 1/30
12 振替休日 建国記念の日	13 白身魚のチーズ揚げ れんこんのカレー焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 豚肉ときゃべつの塩だれ炒め トマトマカロニ ごはん・牛乳 注文締切 2/2	14 キーマカレー ガトーショコラ さつまいもの天ぷら ほうれん草のツナごま和え ごはん・牛乳 注文締切 2/2	15 鶏のからあげ甘辛 かぼちゃのチーズソテー 麻婆豆腐 ちくわ野菜炒め もやしののりあえ ごはん・牛乳 注文締切 2/5	16 二色丼 おこのみあげ 春雨サラダ りんごの甘煮 豚汁 牛乳 注文締切 2/6
19 とりの天ぷら 糸こんにゃく 大根とじゃが芋の煮物 ちくわのマヨネーズ焼き みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 2/9	20 たらと白菜のクリーム煮 ほうれん草のガリハタ 高野豆腐の煮物 ナポリタン きゅうりのサラダ ごはん・牛乳 注文締切 2/9	21 全校給食無し	22 まぜまぜチキンライス マカロニ・アンド・チーズ 白菜とあげの煮物 ひじきサラダ 牛乳 注文締切 2/9	天皇誕生日
26 鶏肉とじゃが芋の甘酢ごまあん 焼きビーフン ほうれん草の白和え みたらし団子 ごはん・コーヒークリーム 注文締切 2/16	27 鶏の香草パン粉焼き にんじんのしりしりー ミートボール 白菜煮びたし ひとくち桃ゼリー ごはん・牛乳 注文締切 2/16	28 白身魚のピザ焼き 緑の彩りパスタ サツマイモのかきあげ 大根と鶏肉の煮物 ひじきサラダ ごはん・牛乳 注文締切 2/16	29 焼き鶏丼 ちくわの磯辺揚げ かぶのコンソメ炒め りんごシュガーバターソテー ごはん・牛乳 注文締切 2/19	★食材の入荷状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。その際は、教室と配膳室への掲示と、市ウェブサイトへの掲載やメールマガジンにて配信します。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
2月平均栄養価	834	14.6	26	347	110	3.8	294	0.41	0.58	35	4.4	2.7
文部科学省基準	830	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

各学校の給食の実施が無い日

2月21日(水)は全校給食無し

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	5日(月)・15日(木)・19日(月) 20日(火)・22日(木)・26日(月)	5日(月)・15日(木)・19日(月) 20日(火)・22日(木)・26日(月)	5日(月)・15日(木)・19日(月) 20日(火)・22日(木)・26日(月)
高鷲南中学校	20日(火)・22日(木) 29日(木)	6日(火)・7日(水)・8日(木) 20日(火)・22日(木)・29日(木)	15日(木)・20日(火) 22日(木)・29日(木)
河原城中学校	27日(火)・28日(水) 29日(木)	27日(火)・28日(水) 29日(木)	1日(木)・14日(水)・22日(木) 27日(火)・28日(水)・29日(木)
はびきの殖生学園 7~9年生	28日(水)・29日(木)	1日(木)・2日(金) 28日(水)・29日(木)	20日(火)・28日(水) 29日(木)
峰塚中学校	28日(水)・29日(木)	5日(月)・6日(火)・7日(水) 28日(水)・29日(木)	15日(木)・26日(月)・27日(火) 28日(水)・29日(木)
誉田中学校	26日(月)・27日(火) 28日(水)	7日(水)・8日(木)・9日(金) 26日(月)・27日(火)・28日(水)	14日(水)・26日(月) 27日(火)・28日(水)

アレルギー物質を含む食品の一覧

8大アレルギー物質：小麦・そば・卵・乳・落花生・かに・えび・くるみ
※飲用牛乳は一覧には表示していません。

使用日	小麦	そば	卵	乳	落花生	かに	えび	くるみ
1日	○			○				
2日	○							
5日	○		○					
6日	○		○					
7日	○		○					
8日	○			○			○	
9日	○		○					
13日	○			○				
14日	○							
15日	○			○				
16日	○		○	○			○	
19日	○		○	○				
20日	○		○	○				
22日	○			○				
26日	○			○				
27日	○			○				
28日	○			○				
29日	○			○				

給食で使用している油はなたね油です。また醤油には大豆、小麦が使用されています。給食調理場及び加工食品製造工場において8大アレルギー物質を含む食品を製造する場合がありますが、献立表には8大アレルギー物質のみの表記としており、コンタミネーションについては特に記載していませんので、詳しい情報が必要な方は食育・給食課までお問い合わせください。



2月2日(金)は節分献立です

きゃべつの煮びたし
鶏そぼろとごぼうの炒め物



節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。健康で幸せに過ごせることを願って豆まきをし、鬼(悪いもの)を追い出すという風習があります。



今年の節分は2月3日(土)です。

いわしのかば焼き
いわしが鬼(邪気)を追い払うと言われています。

あべかわ芋
大豆は自分の歳、もしくは年齢プラス1粒の豆を食べると、病気にならず長生きできると言われています。

味付けのり

羽曳野市中学校給食

令和6年2月 使用食材一覧表

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

表中にごはんと牛乳の表示は省略しています。
(変わりごはんの場合は、表示しています。)

9・14・16・19・20・22・29日は減量ごはんです。



1(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	809Kcal	24g	20.3g
かぼちゃひき肉フライ			83Kcal
かぼちゃひき肉フライ、なたね油			
コーンバターソテー			17Kcal
ホールカーネルコーン、加塩バター、並塩、こしょう			
ポテトミートグラタン			92Kcal
じゃがいも、なたね油、豚肉、たまねぎ、トマトダイス缶、トマトケチャップ、にんにく、オリーブオイル、並塩、こしょう、上白糖、チーズ			
ちんげん菜で八宝菜			34Kcal
チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、イカ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、料理酒、オイスターソース、淡口しょうゆ、上白糖			
あん団子			87Kcal
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

2(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	888Kcal	33.8g	27.4g
いわしのかば焼き			161Kcal
いわし開き澱粉付、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、花かつお、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉			
きゃべつの煮びたし			57Kcal
キャベツ、きざみ揚げ、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん			
鶏そぼろとごぼうの炒め物			108Kcal
鶏ひき肉、にんじん、ごぼう、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油			
あべかわ芋			59Kcal
さつまいも、なたね油、上白糖、きな粉、並塩			
味付けのり			7Kcal
味付けのり(個)			

5(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	867Kcal	28.7g	25.5g
煮込みハンバーグ			150Kcal
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、マッシュルーム、たまねぎ、なたね油、料理酒、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、並塩、こしょう			
フライドポテト			55Kcal
じゃがいも、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、こしょう			
厚揚げ麻婆			83Kcal
豚肉、えのきたけ、絹厚揚げ、しょうが、にんにく、なたね油、白ねぎ、赤出味噌、上白糖、濃口しょうゆ、中華だしの素、料理酒、トウバンジャン、テンメンジャン、並塩、こしょう、馬鈴薯精製澱粉			
3色ナムル			26Kcal
こまつな、大豆もやし、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、こしょう			
マカロニサラダ			57Kcal
無塩せきボンレスハム、ツイストマカロニ、きゅうり、マヨネーズ、上白糖、並塩、こしょう、パセリ、なたね油			

6(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	885Kcal	27.1g	29.4g
チキンかつ			160Kcal
チキンカツ、なたね油、中濃ソース			
きゃべつのおかか炒め			10Kcal
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
かぼちゃの甘辛炒め			114Kcal
豚肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、たまねぎ、なたね油、かぼちゃ、上白糖、オイスターソース			
れんこんのサラダ			86Kcal
れんこん、にんじん、まぐろ油漬、煎り白胡麻、マヨネーズ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、だし昆布、花かつお			
紅白なます			19Kcal
だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻			

7(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	873Kcal	33.4g	26.1g
鯖のカレーパン焼き			157Kcal
さば、並塩、カレー粉、パン粉、パセリ、オリーブオイル			
かぼちゃのサラダ			37Kcal
かぼちゃ、並塩、こしょう、米酢、上白糖、マヨネーズ			
豆腐のよせあげ			107Kcal
木綿豆腐、ごぼう、板こんにやく、むき枝豆、干しひじき、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、淡口しょうゆ、並塩、なたね油			
ささみのパンハンジー			44Kcal
鶏ささ身、きゅうり、太もやし、信州味噌、淡口しょうゆ、上白糖、煎り白胡麻、ごま油			
ぼんかん			32Kcal
ぼんかん(個)			

8(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	794Kcal	32.3g	22.4g
油淋鶏(ユーリンチー)			167Kcal
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、白ねぎ、ごま油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖			
にんじんとツナのきんぴら			8Kcal
にんじん、まぐろ油漬、青ねぎ、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、なたね油			
えびマカロニグラタン			72Kcal
マカロニ、たまねぎ、はくさい、むきえび、チーズ、なたね油、並塩、こしょう、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
キャベツのトマト煮込み			30Kcal
キャベツ、トマトダイス缶、コンソメ、上白糖、トマトケチャップ、並塩、こしょう、オリーブオイル			
しらたきとえのきのしぐれ煮			21Kcal
えのきたけ、糸こんにやく、しょうが、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油			

9(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	829Kcal	28.8g	24.5g
親子丼			435Kcal
精白米、冷凍殺菌凍結液卵、鶏もも肉皮なし、きざみ揚げ、たまねぎ、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、馬鈴薯精製澱粉			
ポークコロッケ			144Kcal
ポークコロッケ、なたね油			
こんにやくピーマン			7Kcal
ピーマン、つきこんにやく、にんじん、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ			
フルーツミックス			31Kcal
りんご缶、パイナップル、みかん缶詰			
小松菜の中華煮			17Kcal
にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが、ごま油、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、中華だしの素、オイスターソース、馬鈴薯精製澱粉			
大豆の甘辛揚げ			57Kcal
水煮だいたい、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢			

13(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	802Kcal	28.1g	21.7g
白身魚のチーズ揚げ			96Kcal
たら、料理酒、小麦粉、並塩、こしょう、チーズ、パセリ、なたね油			
れんこんのカレー焼き			31Kcal
れんこん、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、カレー粉、並塩、なたね油			
かぼちゃのそぼろあんかけ			86Kcal
かぼちゃ、たまねぎ、豚肉、花かつお、だし昆布、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
豚肉ときゃべつの塩だれ炒め			68Kcal
豚肩ロース、並塩、こしょう、にんにく、キャベツ、なたね油、ガラスープ、ごま油、料理酒			
トマトマカロニ			25Kcal
マカロニ、たまねぎ、オリーブオイル、トマトケチャップ、トマトソース、ウスターソース、濃口しょうゆ			

14(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	822Kcal	30g	22g
キーマカレ			173Kcal
豚肉、大豆ミンチ、たまねぎ、にんじん、むき枝豆、にんにく、しょうが、なたね油、並塩、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、ガラムマサラ、小麦粉			
ガトーショコラ			97Kcal
ガトーショコラ			
さつまいもの天ぷら			75Kcal
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
ほうれん草のツナごま和え			17Kcal
ほうれん草、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			

15(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	875Kcal	37.3g	26.5g
鶏のからあげ甘辛			178Kcal
鶏もも肉皮なし、しょうが、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、花かつお、だし昆布			
かぼちゃのチーズソテー			25Kcal
かぼちゃ、加塩バター、チーズ、並塩			
麻婆豆腐			130Kcal
豚肉、たまねぎ、ミニ絹厚揚げ、しょうが、にんにく、トウバンジャン、ごま油、白ねぎ、オイスターソース、ガラスープ、テンメンジャン、赤出味噌、濃口しょうゆ、料理酒、並塩、こしょう、馬鈴薯精製澱粉			
ちくわ野菜炒め			39Kcal
焼竹輪、にんじん、キャベツ、なたね油、並塩、濃口しょうゆ、トウバンジャン、ごま油、馬鈴薯精製澱粉			
もやしののりあえ			7Kcal
もやし、なたね油、きざみりのり、濃口しょうゆ、本みりん			

16(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	809Kcal	27.4g	22.9g
二色丼			436Kcal
精白米、鶏ひき肉、たけのこ 水煮、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油、ほうれん草、だし昆布、花かつお			
おこのみあげ			42Kcal
キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉もも、釜あげ桜えび、小麦粉、並塩、あおさ粉、かつお削り節、とんかつソース、なたね油			
春雨サラダ			82Kcal
ビーフン、こまつな、きゅうり、にんじん、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ、並塩、こしょう			
りんごの甘煮			58Kcal
りんご、レモン果汁、上白糖			
豚汁			53Kcal
豚肉もも、だいこん、にんじん、白ねぎ、つきこんにやく、赤味噌、白味噌、花かつお、だし昆布			

19(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	846Kcal	32.6g	26g
とりの天ぷら			163Kcal
鶏もも肉皮なし、にんにく、しょうが、料理酒、濃口しょうゆ、並塩、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油			
糸こんにゃく			15Kcal
糸こんにやく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬、花かつお、だし昆布			
大根とじゃが芋の煮物			74Kcal
じゃがいも、だいこん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、だし昆布、花かつお			
ちくわのマヨネーズ焼き			116Kcal
焼竹輪、マヨネーズ、チーズ、あおさ粉			
みかん(缶)			18Kcal
みかん缶詰			

20(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	803Kcal	29.6g	26.3g
たらと白菜のクリーム煮			136Kcal
たら、並塩、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、はくさい、ベーコン、しょうが、小麦粉、加塩バター、牛乳、こしょう、中華だしの素			
ほうれん草のかりんげ			21Kcal
ほうれん草、ホールカーネルコーン、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、淡口しょうゆ、こしょう			
高野豆腐の煮物			59Kcal
高野豆腐、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、鶏もも肉皮なし、料理酒、本みりん、上白糖、淡口しょうゆ、花かつお、だし昆布			
ナポリタン			67Kcal
スパゲッティ、たまねぎ、無塩せきボンレスハム、ピーマン、オリーブオイル、並塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース			
きゅうりのサラダ			60Kcal
きゅうり、ホールカーネルコーン、にんじん、まぐろ油漬、煎り白胡麻、マヨネーズ、米酢、上白糖、こしょう、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん			

22(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	827Kcal	28.4g	26.2g
まぜまぜチキンライス			516Kcal
鶏もも肉、無塩せきベーコン、たまねぎ、にんじん、にんにく、オリーブオイル、コンソメ、トマトケチャップ、オイスターソース、加塩バター、並塩、こしょう、精白米			
マカロニ・アンド・チーズ			116Kcal
マカロニ、チーズ、無塩せきロースハム、じゃがいも、加塩バター、小麦粉、牛乳、並塩、こしょう、コンソメ、パセリ			
白菜とあげの煮物			39Kcal
はくさい、にんじん、水菜、きざみ揚げ、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
みじきサラダ			18Kcal
干しひじき、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、ホールカーネルコーン、米酢、なたね油			

26(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	850Kcal	29.5g	15.2g
鶏肉とじゃが芋の甘酢ごまあん			231Kcal
鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、じゃがいも、なたね油、上白糖、米酢、ごま油、煎り黒胡麻			
焼きビーフン			55Kcal
ビーフン、豚肉、キャベツ、にら、ごま油、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、上白糖			
ほうれん草の白和え			51Kcal
ほうれん草、木綿豆腐、並塩、にんじん、板こんにやく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま			
みたらし団子			49Kcal
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			
コーヒーオレ			106Kcal
コーヒーオレ			

27(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	818Kcal	34.5g	23.3g
鶏の香草パン粉焼き			112Kcal
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、パジル、チーズ、オリーブオイル、パン粉			
にんじんのしりしりー			22Kcal
にんじん、まぐろ油漬、青ねぎ、煎り白胡麻、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、なたね油			
ミートボール			121Kcal
鶏胸ミートボール、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、じゃがいも、なたね油			
白菜煮びたし			49Kcal
はくさい、きざみ揚げ、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
ひとくち桃ゼリー			18Kcal
ピーチゼリー			

28(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	813Kcal	32.5g	21.9g
白身魚のピザ焼き			108Kcal
たら、並塩、こしょう、クッキングワイン、にんにく、たまねぎ、オリーブオイル、ウスターソース、トマトケチャップ、ホールトマト缶、上白糖、チーズ			
緑の彩りパスタ			26Kcal
スパゲッティ、プロッコリー、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、並塩、こしょう、チーズ			
サツマイモのかきあげ			107Kcal
たまねぎ、さつまいも、チーズ、小麦粉、並塩、なたね油			
大根と鶏肉の煮物			58Kcal
だいこん、にんじん、鶏もも肉、しょうが、なたね油、料理酒、本みりん、濃口しょうゆ、上白糖、だし昆布、花かつお			
ひじきサラダ			18Kcal
干しひじき、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、サイトコーンカーネル、米酢、なたね油			

29(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	802Kcal	29.2g	25.5g
焼き鶏丼			210Kcal
鶏もも皮つき肉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、ほうれん草、にんじん、大豆もやし、だし昆布、花かつお			
ちくわの磯辺揚げ			61Kcal
焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油			
かぶのコンソメ炒め			25Kcal
かぶ、かぶの葉、無塩せきボンレスハム、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう			
りんごシュガーバターソテー			46Kcal
りんご、加塩バター、上白糖			

2月6日(火)は 進路応援メニュー

みなさんの力が最大限発揮できますように!応援しています☆

かぼちゃの甘辛炒め
かぼちゃに沢山含まれるビタミンAは、のどの粘膜の働きを高め、かぜなどのウイルスの侵入を防ぎます。

れんこんのサラダ
先が見通せますようにツナに含まれるDHAは脳の活性化に!

チキンかつ
(受験に勝つ!)
きゃべつのおかか炒め

紅白なます

暦の上では春が近づいていますが、2月は1年で1番寒い季節です。体調を崩さないように、いつも以上に規則正しい生活と栄養バランスのよい食生活を心がけ、手洗い・うがいをしっかりと行い、元気に過ごしましょう。

HAPPY VALENTINE'S DAY

2月14日(水)のデザートは
ガトーショコラです!お楽しみに♡

さつまいもの天ぷら

キーマカレ

ほうれん草のツナごま和え