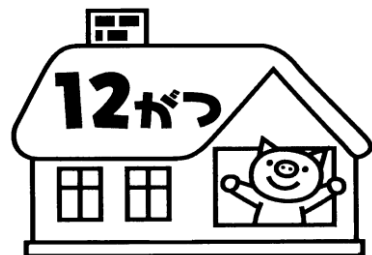


月	火	水	木	金
	たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もボカボカ 体をあたためるには、まず、肉、魚、たまご、大豆製品などの、良質なたんぱく質をしっかりと食べましょう。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体をあたためてくれます。 		1日 キャベツとピーマンのソテー  あじつけのり  ごはん にくじゃが	2日 きゅうりとはるさめのすのもの   ごはん こうやどうふのそぼろに
5日 ほうれんそうとやしのひだし    むぎごはん あつあげとはるさめのピリから	6日 さばのみそに   キャベツとみずなのごまあえ  ごはん だいこんのみそしる	7日 ちんげんさいとツナのソテー    ごはん チリコンカーン	8日 しょうだし オリーブオイルのしぐれに    さぬきキウイっこ こまつなとキャベツのごまあえ  ごはん ぶしじる	9日 フロッコリーとたまごのげんきサラダ   土庄小学校の1年生が考えてくれました！  ごはん みんなのチキンカレー
12日 もやしとピーマンのソテー   スティックチーズ  ごはん ぶたにくのトマトに	13日 こまつなときこのソテー   あおりんごゼリー  ごもくごはん じゃがいものみそしる	14日 たいのごまろうみやき   きりほしだいこんのもの  むぎごはん キャベツのみそしる	15日 ヤンニウムチキン   もやしのナムル  ごはん ぐだくさんのわかめスープ	16日 キャベツとみずなのソテー    ごはん とうふのちゅうかに
19日 ほうれんそうとキャベツのソテー   さつまいもチップス  カレーピラフ ポテとうすらたまごのスープ	20日 キャベツとツナのソテー   のりつくだに  ごはん まごはやさしい	21日 パンサンスー    むぎごはん マーボーどうふ	22日 さけのおやき   ひじきのベーコンに  ごはん とうじじる	23日 ジャーマンポテト   クリスマスケーキ  きんときにんじんのピラフ ぶゆやさいスープ



もいつけ表

土庄町立中央学校給食センター

