

月

火

水

木

金

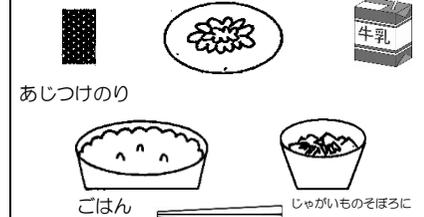


もいつけ表

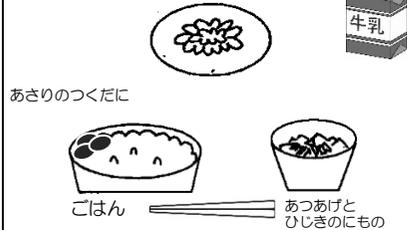
土庄町立中央学校給食センター



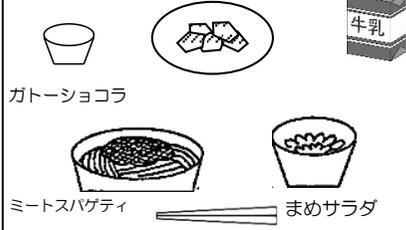
1日 キャベツとピーマンのソテー



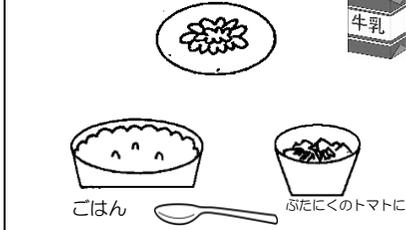
4日 みずなのサラダ



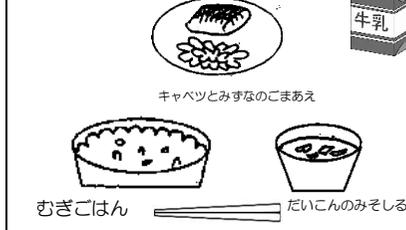
5日 あおりのポテト



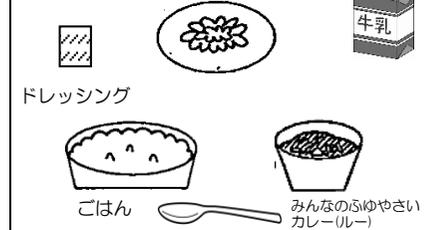
6日 もやしとピーマンのソテー



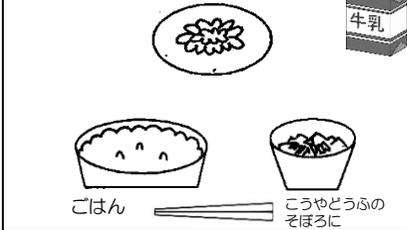
7日 さばのみそに



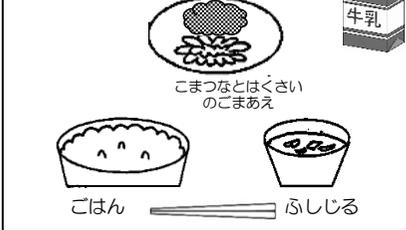
8日 やさいサラダ



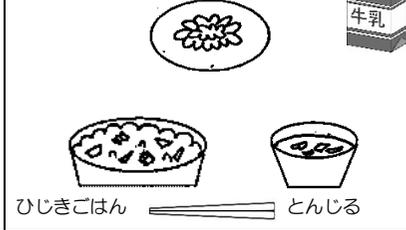
11日 きゅうりとはるさめのすのもの



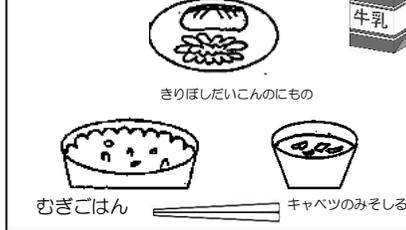
12日 しょうじまオリーブぎょうのしぐれに



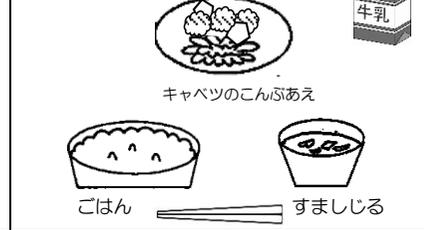
13日 ほうれんそうともやしのソテー



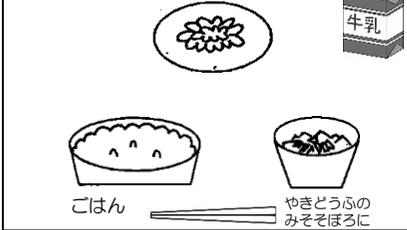
14日 さわらのてりやき



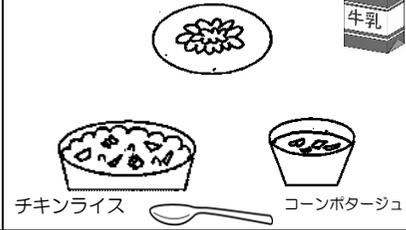
15日 とりにくとさつまいものあげに



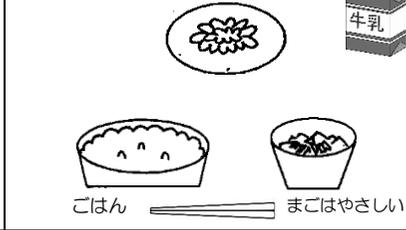
18日 キャベツとこまつなのソテー



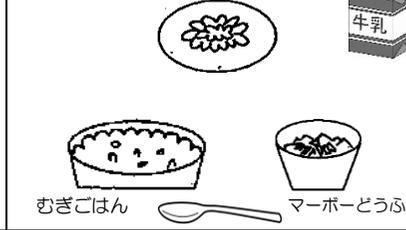
19日 ほうれんそうのアリオオーリオ



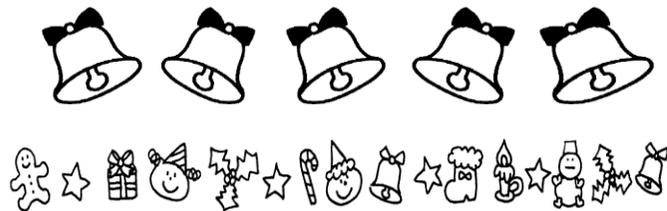
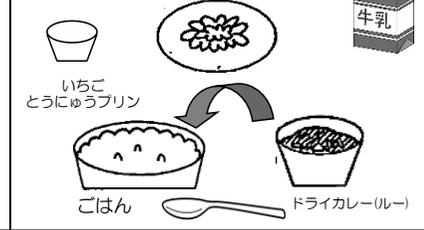
20日 こまつなともやしのソテー



21日 パンサンスー



22日 キャベツとツナのソテー



たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

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。

