とよおかがっこう
きゅうしょくセンター

12がつ こんだてひょう

★もくひょう★
たのしくたべよう



1(か)	2(すい) トライやるせい おすすめメニュー	3(もく)	4(きん)
コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう てりやきつくね きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	むぎごはん、ぎゅうにゅう レモンバジルナゲット こまツナサラダ ふゆやさいのキーマカレー	コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう サバのみそに はりはりサラダ かみなりじる	コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ ささみのごまドレッシングあえ ミネストローネ
7(げつ) きのさきちゅうがっこう リクエストメニュー	**8(か)** ゆうきりんりんデー	**9(すい)**	**10(もく)** ふるさとこんだて	**11(きん)** クリスマスメニュー
わかめごはん、ぎゅうにゅう わかどりのしそてんぷら ツナサラダ キムチスープ	コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう むしオムレツ にんじんサラダ ゆうきりんりんシチュー	コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう タンドリーチキン かぶのサラダ コンソメスープ	コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう ニギスのみそからあげ とふこのにもの とりごぼうのいなかじる	ターメリックライス、ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ クリスマスデザート
14(げつ) ほねぶとデー	**15(か)** エスティジーズのひ	**16(すい)**	**17(もく)**	**18(きん)** ゆうきりんりんデー
コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう イワシのみりんぼし(ゴマなし) ほうれんそうとあげのおひたし スキーじる	コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう すどり タンメンスープ みかん	コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう しろみざかなのポテトソースやき マカロニサラダ ジュリアンスープ	コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ バンサンスー だいこんとぶたにくのちゅうかに	コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう A(エー)フライ (アジフライ) K(ケー)サラダ (かいそうサラダ) ゆうきりんりんM(エム)スープ (ふゆやさいのみそしる) １しょくソース
21(げつ)	**22(か)** とうじメニュー	**23(すい)**		
コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう とりにくのなんばんづけ もやしとわかめのナムル はるさめスープ	コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう サワラのこうそうやき やさいのゆずかあえ ほうとう	コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう とよおかピーマンにくづめフライ れんこんツナサラダ みぞれじる		

12月8・18日は「有機りんりんDAY」

12月18日は、「A・K・M」メニューですが、この「A・K・M」意味は、わかりますか？

食事バランスのポイントは『A・K・M』

- A(エー)⇒あか
- K(ケー)⇒き
- M(エム)⇒みどり

バランス食に