



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

12月

《今月の地元食材》

- ・だいこん
- ・かぶ
- ・丹波黒大豆
- ・丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）
- ・にんじん
- ・白菜
- ・丹波大納言小豆
- ・白ねぎ
- ・しょうが
- ・青ねぎ
- ・ミニトマト
- ・玄米

1 ごはん・牛乳
そばろ煮
焼きシシヤモ
小松菜とたくあんのごま和え



4 ゆかりごはん・牛乳
ほうとう
れんこんのかき揚げ
りんご



5 ごはん・牛乳
サバのみそ煮
水菜と大根のごま酢和え
かきたま汁



6 ごはん・牛乳
マーボー豆腐
エビしゅうまい
もやしのナムル



7 アップルパン・牛乳
ポトフ
フィレオチキン
ごぼうサラダ



8 赤飯・牛乳
マスの塩焼き
小松菜と白菜のおひたし
じゃがいものみそ汁・温州みかんゼリー



11 ハヤシライス・牛乳
(玄米入りごはん)
プレーンオムレツ
切り干し大根のサラダ



12 ごはん・牛乳
キピナゴカリカリフライ
炒めなます
呉汁



13 ごはん・牛乳
みそおでん
ひじきちりめん
キャベツの香味漬け



14 プチパン・牛乳
フライドチキン
みかんサラダ
コーンスープ・クリスマスケーキ



15 ごはん・牛乳
もみの木ハンバーグ
ブロッコリーのサラダ
とうふのすまし汁・ミニトマト



18 ごはん・牛乳
豚肉と大根の煮物
サケのちゃんちゃん焼き
(焼きザケ・野菜炒め)



19 ごはん・牛乳
とり肉のゆず香り揚げ
かぼちゃのいとこ煮
かぶのすり流し



20 玄米入りごはん・牛乳
筑前煮
黒豆の甘煮
かぶの甘酢和え・みかん



21 パン・牛乳
大豆のトマトスープ煮
白身魚のフレーク揚げ
ドレッシングサラダ・タルタルソース

