

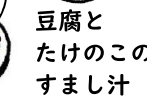










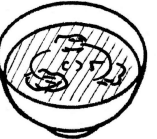




































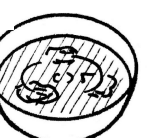















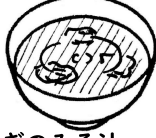


















5月こんだてカレンダー

市内産とは『三木市で作られた』という意味です。

中学校 Aコース

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>かしわもち </p> <p>きんしたまご さやいんげんの ごまあえ </p> <p>豆腐と たけのこの すまし汁 </p> <p>ちらしずし</p> <p>市内産 キャベツ・青ねぎ</p>	<p>2</p> <p>コーンと人参の コンソメ煮 </p> <p>てり焼き ハンバーグ </p> <p></p> <p>チンゲン菜のスープ </p> <p>市内産 玉ねぎ</p>	<p>3</p> <p></p> <p>憲法記念日</p>	<p>4</p> <p></p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p></p> <p>こどもの日</p>
<p>8</p> <p>ボイルキャベツ </p> <p>フィッシュ フライ </p> <p></p> <p>豆乳みそ汁 </p> <p>市内産 キャベツ・青ねぎ</p>	<p>9</p> <p>豚肉の ケチャップ炒め </p> <p></p> <p>黒糖パン </p> <p>クイッティオのスープ </p> <p>市内産 玉ねぎ・もやし・ マッシュルーム</p>	<p>10</p> <p>炒り豆腐 </p> <p></p> <p>豆ご飯 </p> <p>春野菜のすまし汁 </p> <p>市内産 キャベツ・玉ねぎ・ 青ねぎ</p>	<p>11</p> <p>のりつくだ煮 </p> <p>チンゲン菜と シラスの 炒めもの </p> <p></p> <p>野菜のうま煮 </p> <p>市内産 玉ねぎ・もやし</p>	<p>12</p> <p>ミニフィッシュ </p> <p>五目 きんぴら </p> <p></p> <p>きざみうどん </p> <p>市内産 玉ねぎ・青ねぎ</p>
<p>15</p> <p></p> <p>キャベツの ソース炒め コロッケ </p> <p></p> <p>魚団子のすまし汁 </p> <p>市内産 キャベツ</p>	<p>16</p> <p>黒糖豆 </p> <p>ひじきと ツナの スパゲッティ </p> <p></p> <p>かぼちゃのポタージュ </p> <p>市内産 玉ねぎ・ マッシュルーム</p>	<p>17</p> <p>ヨーグルト </p> <p>もやしの ナムル </p> <p></p> <p>肉じゃが </p> <p>市内産 玉ねぎ・もやし・ ほうれん草</p>	<p>18</p> <p>アーモンド </p> <p>野菜ソテー </p> <p>フランクフルト </p> <p></p> <p>いんげん豆のミネストローネ </p> <p>市内産 キャベツ・玉ねぎ・ トマト</p>	<p>19</p> <p>《まごわさしい こんだて》 白菜の煮びたし </p> <p>さわらのごま 香味焼き </p> <p></p> <p>さといものみそ汁 </p> <p>市内産 玉ねぎ・青ねぎ</p>
<p>22</p> <p></p> <p>かつおの オーロラ煮 </p> <p></p> <p>ちゃんこ汁 </p> <p>市内産 もやし</p>	<p>23</p> <p>いちごジャム </p> <p>切干大根の ソース炒め </p> <p></p> <p>ポテトミルクスープ </p> <p>市内産 キャベツ・もやし</p>	<p>24</p> <p>アスパラガスの 炒めもの </p> <p></p> <p></p> <p>マーボー豆腐 </p> <p>市内産 キャベツ</p>	<p>25</p> <p>ニラともやしの あえもの </p> <p>さばの 塩麹焼き </p> <p></p> <p>玉ねぎのみそ汁 </p> <p>市内産 玉ねぎ・青ねぎ・ もやし</p>	<p>26</p> <p></p> <p>根菜 サラダ </p> <p></p> <p>ひよこ豆入りポークカレー (麦ご飯)</p> <p>市内産 玉ねぎ</p>
<p>29</p> <p>あつあげとキャベツの 甘辛炒め </p> <p></p> <p></p> <p>すいとん </p> <p>市内産 キャベツ・玉ねぎ・ 青ねぎ</p>	<p>30</p> <p>和風 ドレッシング </p> <p>海と畑の サラダ </p> <p></p> <p>ポークビーンズ </p> <p>市内産 キャベツ・玉ねぎ</p>	<p>31</p> <p>ピーマンとじゃこの 炒めもの </p> <p>鶏肉の ガーリック 焼き </p> <p></p> <p>田舎汁 </p> <p>市内産 青ねぎ</p>	<p>①あたまスッキリ ②おなかスッキリ ③からだばかり</p> <p></p> <p>朝ご飯を食べて3つのスイッチを入れよう！</p>	