

# 4月こんだてカレンダー



市内産

とは、『三木市でつくられた』という意味です。

中学校

Aコース

月	火	水	木	金
<p>10</p> <p>チャプチェ</p>  <p>市内産 青ねぎ・玉ねぎ</p>	<p>11</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>カリカリじゃこサラダ</p>  <p>市内産 キャベツ・玉ねぎ</p>	<p>12</p> <p>ほうれんそうのナムル</p>  <p>市内産 もやし ほうれんそう</p>	<p>13</p> <p>鮭ボールのフライ</p>  <p>市内産 青ねぎ・玉ねぎ</p>	<p>14</p> <p>れんこんの きんぴら</p>  <p>市内産 玉ねぎ</p>
<p>17</p> <p>小松菜ととくわの炒め物</p>  <p>市内産 玉ねぎ</p>	<p>18</p> <p>マグロカツ</p> <p>キャベツのソース炒め</p>  <p>市内産 マッシュルーム キャベツ・玉ねぎ</p>	<p>19 まごわやさしい 献立</p> <p>ひじきと大豆の煮物</p>  <p>市内産 キャベツ 玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>20</p> <p>豚肉のしょうが炒め</p>  <p>市内産 卵・玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>21</p> <p>アスパラガスのマリネ</p>  <p>市内産 キャベツ・玉ねぎ</p>
<p>24</p> <p>白菜の味付けのり煮ひたし</p>  <p>市内産 玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>25</p> <p>畑のミートスパゲッティ</p>  <p>市内産 マッシュルーム 玉ねぎ</p>	<p>26</p> <p>チキン南蛮</p>  <p>市内産 玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>27 お祝い献立</p> <p>いちごクレープ</p>  <p>市内産 キャベツ・玉ねぎ マッシュルーム</p>	<p>28</p> <p>ミニフィッシュ</p>  <p>市内産 玉ねぎ・青ねぎ</p>



バランスの良い食事のための7つの食材!!

「まごわ(は)やさしい 献立」

ま...まめ(豆類)や大豆加工品

ご...ごま(種実類)

わ...わかめ(藻類)

や...やさしい

さ...さかな

し...しいたけ(きのこ類)

い...いも(いも類)

毎月、登場するよ~



地産地消とは

地域で生産された食材をその地域で消費することです。三木市の給食では県内産だけでなく、市内産と書いてあるように三木市内で生産されたものを数多く取り入れています。地産地消をすることで、生産者や地域の食材のことがわかったり、輸送にかかる燃料が削減ができ、新鮮なものが使えるなど様々な利点があります。



給食当番をする前に 健康チェックをしましょう!!

- 下痢をしていない
- 発熱、腹痛、嘔吐をしていない
- ひどい咳・のどの痛みはない
- ひどい鼻水・鼻づまりがない
- 手指を洗浄した

給食当番の健康チェックをすれずに

