

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

Bコース

月	火	水	木	金
<p>10</p> <p>チャプチェ</p> <p>トックスープ</p> <p>市内産 青ねぎ・玉ねぎ</p>	<p>11</p> <p>ほうれんそうのナムル</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>市内産 もやし ほうれんそう</p>	<p>12</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>市内産 キャベツ・玉ねぎ</p>	<p>13</p> <p>れんこんの きんぴら</p> <p>わかめごはん にくだんごと クイッティオのスープ</p> <p>市内産 青ねぎ・玉ねぎ</p>	<p>14</p> <p>鮭ボールの フライ</p> <p>レタススープ</p> <p>市内産 青ねぎ・玉ねぎ</p>
<p>17</p> <p>小松菜ととちくわの 炒め物</p> <p>ツナじゃが</p> <p>市内産 玉ねぎ</p>	<p>18 まごわやさしい 献立</p> <p>ひじきと大豆の煮物</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>市内産 キャベツ 玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>19</p> <p>マグロカツ</p> <p>大豆の ミネストローネ</p> <p>市内産 マッシュルーム・ キャベツ・玉ねぎ</p>	<p>20</p> <p>豚肉の しょうが炒め</p> <p>えのきたけの かきたま汁</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>チキンカレー (おぎごはん)</p> <p>市内産 キャベツ・玉ねぎ</p>
<p>24</p> <p>味付けのり 白菜の 煮ひたし</p> <p>たまねぎのみそ汁</p> <p>市内産 青ねぎ・玉ねぎ</p>	<p>25</p> <p>チキン南蛮</p> <p>のっぺい汁</p> <p>市内産 青ねぎ・玉ねぎ</p>	<p>26</p> <p>畑の ミートスパゲッティ</p> <p>りんごパン</p> <p>市内産 マッシュルーム 玉ねぎ</p>	<p>27</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>すいとん</p> <p>市内産 青ねぎ・玉ねぎ</p>	<p>28 お祝い献立</p> <p>いちご クレープ</p> <p>げんりょうパン</p> <p>市内産 キャベツ・玉ねぎ マッシュルーム</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
わすれずに

