12月こんだてカレンダ



市内産

とは、『三木市で作られた』という意味です。

中学校

ス

金

います。運を呼び込む食べ物といわ れているよ。

冬至とは

1日の日照時間が1年で最も短い日です。この日 は、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って無病息災を願 います。かぼちゃは、カロテンが豊富なので、風邪や脳 けっかんしっかん よぼう こうかてき ほんらい しゅん なっ 血管疾患予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏です が、長期保存がきくことから、冬に栄養をとるための賢 んじん ちぇ 人の知恵でもあるのです。ゆずの香りには邪気を払う力 があるとされています。また、冬至には「ん」のつく食 ^{*の} たいると運があがるとされています。

ゆずの香りで、悪い気を はらうよ。





減塩のり佃煮









しないさん

にんじん・キャベツ・もやし・あおねき

ほうれんそうと たくあんの和え物



卯の花炒り







減量パン

関東煮

市内産 _____ じゃがいも・大根・人参・青ねぎ





鶏肉のガーリック焼き ブロッコリーサラダ 和風





豆乳スープ

キャベツ

ドレッシン



わかめごはん

市内産 _____ 黒豆・白菜・もやし・青ねき

味噌ちゃんこ

キャベツと コーンのソテ







かぶのコンソメスーフ 市内産

人参・キャベツ・もやし

プルコギ

市内産



マーボー豆腐

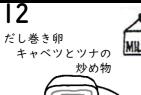






キムチスープ

人参・もやし





野菜ぞう煮 市内産

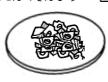
人参・キャベツ・白菜・大根・青ねき

市内産





市内産 人参・さつまいも





味噌ラーメン 市内産 人参・キャベツ・もやし

MILK

カリカリ じゃこサラダ





ドレッシング



チキンと大豆のカレ (麦ごはん) 市内産

_____ 人参・じゃがいも・大根

まごわやさしい献立



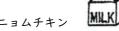




芋だんご汁

人参・大根・もやし・青ねぎ・ほうれん草

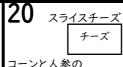
19 ヤンニョムチキン







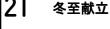
トックスー 市内産 みよしねぎ・人参・白菜







白いんげん豆のスープ 人参・レタス・青ねき



白菜の柚子和え





なんきんの 味噌汁 市内産









ツナじゃが

市内産 _____ じゃがいも・人参・キャベツ・マッシュルー *L*