

# 12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

Bコース

月	火	水	木	金
<h2>冬至とは</h2> <p>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」のつく食べ物を食べると運があるとされています。</p>				
<p>かぼちゃは、別名「なんきん」といいます。運を呼び込む食べ物といわれていますよ。</p>		<p>ゆずの香りで、悪い気をはらうよ。</p>		<p>減塩のり佃煮</p> <p>五目野菜炒め</p> <p>きざみうどん</p> <p>しないさん にんじん・キャベツ・もやし・あおねぎ</p>
<p>4 ほうれんそうとたくあんのおかず</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>市内産 人参・根深ねぎ・もやし・ほうれん草</p>	<p>5 卵の花炒り</p> <p>関東煮</p> <p>市内産 じゃがいも・大根・人参・青ねぎ</p>	<p>6 クリスマス献立</p> <p>★ クリスマスケーキ</p> <p>鶏肉のガーリック焼き ブロッコリーサラダ 和風ドレッシング (ノンオイル)</p> <p>減量パン</p> <p>かぼちゃの豆乳スープ</p> <p>市内産 キャベツ</p>	<p>7 じゃこ黒豆</p> <p>わかめごはん</p> <p>味噌ちゃんこ</p> <p>市内産 黒豆・白菜・もやし・青ねぎ</p>	<p>8 キャベツとコーンのソテー</p> <p>しいらのハーブ焼き</p> <p>バタートッピング</p> <p>かぶのコンソメスープ</p> <p>市内産 人参・キャベツ・もやし</p>
<p>11 プルコギ</p> <p>黒糖豆</p> <p>キムチスープ</p> <p>市内産 人参・もやし</p>	<p>12 だし巻き卵 キャベツとツナの炒め物</p> <p>野菜ぞう煮</p> <p>市内産 人参・キャベツ・白菜・大根・青ねぎ</p>	<p>13 カツオのオーロラ煮</p> <p>コーンスープ</p> <p>市内産 人参・さつまいも</p>	<p>14 れんこんのきんぴら</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>市内産 人参・キャベツ・もやし</p>	<p>15 カリカリじゃこサラダ</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>チキンと大豆のカレー (麦ごはん)</p> <p>市内産 人参・じゃがいも・大根</p>
<p>18 まごわやさしい献立</p> <p>もやしの塩昆布和え</p> <p>にしんのごま香味焼き</p> <p>芋だんご汁</p> <p>市内産 人参・大根・もやし・青ねぎ・ほうれん草</p>	<p>19 ヤンニョムチキン</p> <p>トックスープ</p> <p>市内産 みよしねぎ・人参・白菜</p>	<p>20 スライスチーズ</p> <p>チーズ</p> <p>コーンと人参のコンソメ煮</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>減量パン</p> <p>レタスと白いんげん豆のスープ</p> <p>市内産 人参・レタス・青ねぎ</p>	<p>21 冬至献立</p> <p>白菜の柚子和え</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>なんきんの味噌汁</p> <p>市内産 錦味噌・人参・白菜・青ねぎ</p>	<p>22 ビーフンソテー</p> <p>ツナじゃが</p> <p>市内産 じゃがいも・人参・キャベツ・マッシュルーム</p>