

1月こんだてカレンダー



市内産

とは、『三木市で作られた』といういみです。

中学校

Aコース

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|--|
| <p>冬が旬の野菜を食べよう!</p> <p>旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産や輸送にかかる燃料も少ないために二酸化炭素の排出も少ないというメリットもあります。</p> | | | | |
| | | 10 | 11 | 12 |
| | | <p>栗きんとん</p> <p>田作り風 雑煮</p> <p>市内産</p> <p>大根・青ねぎ・白菜</p> | <p>ミルク</p> <p>クイッティオのサラダ</p> <p>肉団子と青梗菜の クリーム煮</p> <p>市内産</p> <p>キャベツ</p> | <p>にしんの香味焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>えのきたけのすまし汁</p> <p>市内産</p> <p>白菜・青ねぎ</p> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| <p>みかん</p> <p>小松菜としらすの炒め物</p> <p>市内産</p> <p>ツナじゃが キャベツ</p> | <p>れんこんサラダ</p> <p>バタートッパン</p> <p>鮭の豆乳スープ</p> <p>市内産</p> <p>白菜</p> | <p>キャベツの炒め物</p> <p>わかめごはん</p> <p>大豆と野菜の炒め煮</p> <p>市内産</p> <p>キャベツ・もやし</p> | <p>中学3年生 リクエスト献立</p> <p>キャベツとコーンのソテー 鶏肉のガーリック焼き</p> <p>野菜スープ</p> <p>市内産</p> <p>キャベツ</p> | <p>まごわやさしい 献立</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>しそひじき</p> <p>豚汁</p> <p>市内産</p> <p>青ねぎ・大根</p> |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| <p>黒糖豆</p> <p>ほうれんそうのナムル</p> <p>市内産</p> <p>鶏すき煮</p> <p>白菜・青ねぎ・ほうれんそう・もやし</p> | <p>マヨネーズ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>カレーライス</p> <p>市内産</p> <p>ジョア</p> | <p>白菜のごまあえ</p> <p>鯖のこうじ焼き</p> <p>市内産</p> <p>かす汁</p> <p>白菜・大根・青ねぎ</p> | <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ニギスのからあげ(2尾)</p> <p>和風 ドレッシング</p> <p>市内産</p> <p>じゃがいものスープ</p> <p>キャベツ・大根</p> | <p>オレンジゼリー</p> <p>ひね鶏ともやしの炒め物</p> <p>市内産</p> <p>かきたま汁</p> <p>もやし・青ねぎ・卵</p> |
| 29 | 30 | 31 | <p>1月24日から1月30日は 全国学校給食週間です</p> <p>戦後、栄養不足の日本の子どもたちにアメリカから食べ物など(ララ物資)が12月24日に贈られ、学校給食が再開されました。それを記念して1か月あとの1月24日から30日を全国学校給食週間としています。今年の給食週間は、「もったいないを大切に！身近な兵庫の食材を味わおう」とし、できるだけ兵庫県、三木市産の食材を取り入れて献立を立てています。また、SDGsを考えた調理法、食材を使用しています。</p> | |
| <p>味つけのり</p> <p>ツナおから</p> <p>大根と豚肉の煮込</p> <p>市内産</p> <p>大根・青ねぎ・根深ねぎ</p> | <p>にんじんのソテー</p> <p>鯛のカレー揚げ</p> <p>白菜のスープ</p> <p>市内産</p> <p>白菜・青ねぎ・マッシュルーム</p> | <p>中学3年生 リクエスト献立</p> <p>鯉のオーロラ煮</p> <p>小松菜のスープ</p> | | |