

# 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

B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>	<p>10</p> <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>11</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>	<p>12</p> <p>ミルク</p> <p>クイツィオのサラダ</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>15</p> <p>みかん</p> <p>小松菜としらすの炒め物</p> <p>市内産</p> <p>キャベツ</p> <p>ツナじゃが</p>	<p>16</p> <p>キャベツの炒め物</p> <p>わかめごはん</p> <p>市内産</p> <p>キャベツ・もやし</p> <p>大豆と野菜の炒め煮</p>	<p>17</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>バタートッパン</p> <p>市内産</p> <p>白菜</p> <p>鮭の豆乳スープ</p>	<p>18 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>市内産</p> <p>青ねぎ・大根</p> <p>豚汁</p>	<p>19 中学3年生 リクエスト献立</p> <p>キャベツとコンのソーセージのガーリック焼き</p> <p>市内産</p> <p>キャベツ</p> <p>野菜スープ</p>
<p>22</p> <p>黒糖豆</p> <p>ほうれんそうのナムル</p> <p>市内産</p> <p>白菜・青ねぎ・ほうれんそう・もやし</p> <p>鶏すき煮</p>	<p>23</p> <p>マヨネーズ(卵抜き)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>市内産</p> <p>カレーライス</p> <p>ジョア</p>	<p>24</p> <p>白菜のごまあえ</p> <p>さわらのこうじ焼き</p> <p>市内産</p> <p>白菜・大根・青ねぎ</p> <p>かす汁</p>	<p>25</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>もやし・青ねぎ・卵</p> <p>かきたま汁</p>	<p>26</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>キャベツ・大根</p> <p>じゃがいものスープ</p>
<p>29</p> <p>味付けのり</p> <p>ツナおから</p> <p>市内産</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>30</p> <p>にんじんの炒め物</p> <p>鰯のカレー揚げ</p> <p>市内産</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>31 中学3年生 リクエスト献立</p> <p>鰹のオーロラ煮</p> <p>小松菜のスープ</p>	<p>1月24日から1月30日は</p> <h2>全国学校給食週間です</h2> <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>	