



# 2 こんだてカレンダー

中学校 Bコース

\* 市内産 とは、『三木市でつくられた』という意味です。

月	火	水	木	金
<p>がついつか 2月5日はSDGsメニューです。「きんぴら」の「れんこん」を皮ごと調理するよ。給食室から少しずつ“もったいない”を減らしていきます。</p> <p>SDGs サステナブル ゼロエミッション ゴールズ</p>	<p>2月3日は節分 おにきらが鬼が嫌うとされる「鱈」、 「魔」を「滅」する「豆」 を取り入れました。しっかり食べて、自分の中の鬼を追い出そう!</p>	<p>1 ☆節分献立☆ ほうれん草とたくあんのとえ物 節分豆 いわしのみりん干し ぶた汁 ほうれん草、もやし、青ねぎ</p>	<p>2 和風ドレッシング カリカリじゃこサラダ 白菜のクリームシチュー 白菜</p>	
<p>5 ☆SDGs 献立☆ れんこんの金平 肉うどん 青ねぎ</p>	<p>6 ☆受験応援献立☆ チキンカツ カツカレー(おぎごはん) キャベツのマリネ キャベツ</p>	<p>7 ミルメーク 野菜のケチャップソテー オムレツ コンソメスープ マッシュルーム、キャベツ</p>	<p>8 おさつ入り小魚 かしわどんぶり 豆乳みそ汁 白菜、青ねぎ</p>	<p>9 ぼんかん ツナおから 大根と豚肉の煮込み 青ねぎ</p>
<p>12 振替休日</p>	<p>13 ☆リクエスト 献立☆ ★おろしハンバーグ チョコプリン 田舎汁 青ねぎ</p>	<p>14 白菜の塩昆布和え さわらの塩焼き すいとん 白菜、青ねぎ</p>	<p>15 厚揚げのカレー炒め ちゃんこ汁 もやし、青ねぎ</p>	<p>16 さけボールのフライ りんごジャム 野菜スープ</p>
<p>19 ☆まごわ やさしい 献立☆ さばのしょうが煮 小松菜のごま和え 里芋のみそ汁 もやし、青ねぎ</p>	<p>21 千切りイリチー ひじきごはん ぼんかん トック入り雑煮 青ねぎ</p>	<p>20 和風ドレッシング もやしのサラダ バタートッパン 冬野菜の和風ポトフ キャベツ、もやし</p>	<p>22 ほうれん草のナムル 豚じゃがキムチ ほうれん草、もやし</p>	<p>23 天皇誕生日</p>
<p>26 ヨーグルト 炒り豆腐 白菜のみそ汁 青ねぎ、白菜</p>	<p>28 チンゲン菜とシラスの炒め物 鶏肉の照り焼き せんべい汁 青ねぎ</p>	<p>27 焼そば風スパゲティ いんげん豆のポタージュ キャベツ、もやし、青ねぎ</p>	<p>29 ☆リクエスト 献立☆ ★鶏とレバーのアーモンド和え レタススープ 青ねぎ</p>	<p>★マークは、中学3年生に卒業までにもう一度食べたい給食アンケートで上位に入ったものです。</p>