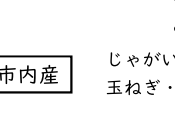
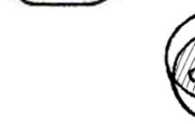
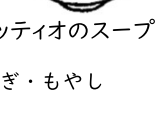
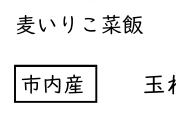
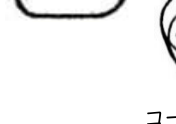
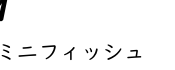
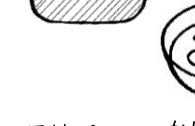
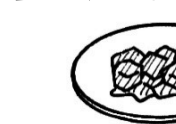
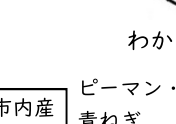
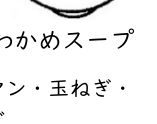
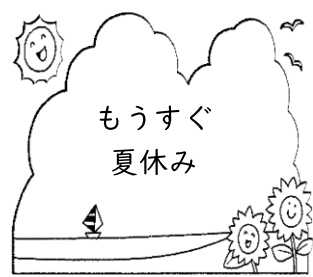


7月こんだてカレンダー

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

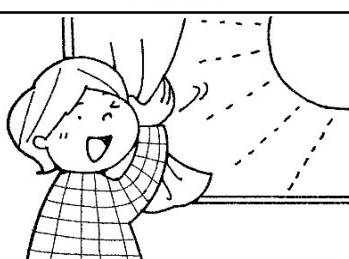
月	火	水	木	金
1 《三木市政70周年記念・半夏生献立》  ぶどうゼリー  かじや風ドライカレー  コンソメスープ じゃがいも・なす・ピーマン・玉ねぎ 市内産	2  ピーマンのおかか炒め  さばの塩焼き  たまねぎのみそ汁 じゃがいも・ピーマン・玉ねぎ・青ねぎ 市内産	3  夏野菜のコンソメ煮  煮込みハンバーグ  クイッティオのスープ 玉ねぎ・もやし 市内産	4 《七夕献立》  キャベツのソース炒め  七夕コロッケ  麦いりこ菜飯 玉ねぎ 市内産	5  ラタトゥイユ  コーンスープ ピーマン・じゃがいも・玉ねぎ・トマト・なす 市内産
8  アセロラゼリー  きゅうりとわかめの酢の物  鮭の塩麹焼き  三木野菜のみそ汁 じゃがいも・きゅうり・なす・玉ねぎ・青ねぎ 市内産	9  ミニフィッシュ  マーボーなす  みそチゲ なす・玉ねぎ・もやし 市内産	10  ひじきとツナのスパゲッティ  黒糖パン  かぼちゃの豆乳スープ たまねぎ・マッシュルーム 市内産	11  豆とじゃがいものごまがらめ  鮭団子のスープ じゃがいも・玉ねぎ 市内産	12  錦糸卵  牛肉の炒め物  ビビンバ  わかめスープ ピーマン・玉ねぎ・青ねぎ 市内産
15 海の日 	16  和風ドレッシング  味付けのり  カリカリじゃこサラダ  野菜のうま煮 じゃがいも・玉ねぎ 市内産	17  ひじきと大豆の煮物  さわらのごま香味焼き  じゃがいものみそ汁 たまねぎ・青ねぎ・じゃがいも 市内産	18  鶏とレバーのカレー和え  冬瓜のスープ 玉ねぎ 市内産	 もうすぐ夏休み

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



はや お
早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

はや ね
早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

あさ
朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。