



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
2 にんじんしりしり 照り焼きハンバーグ 野菜スープ 市内産 じゃがいも・玉ねぎ	3 オレンジゼリー 豚肉の塩麹炒め じゃがいものみそ汁 市内産 じゃがいも・玉ねぎ・青ねぎ	4 枝豆のコンソメ煮 シラのレモンバジル焼き 黒糖パン クイッティオのスープ 市内産 もやし	5 タコミート ボイルキャベツ タコライス 小松菜のスープ 市内産 玉ねぎ・ピーマン	6 野菜ソテー フィッシュフライ 大豆とかぼちゃの豆乳スープ 市内産 玉ねぎ・かぼちゃ
9 小松菜とシラスの炒め物 揚げしゅうまい(3個) みそチゲ 市内産 もやし・玉ねぎ	10 ミニフィッシュ マーボーなす 冬瓜とトックのスープ 市内産 なす・冬瓜・玉ねぎ	11 畑のミートスパゲッティ 肉団子とチンゲン菜のスープ 市内産 玉ねぎ・青ねぎ・マッシュルーム	12 ≪市内産食材 たっぷりデー≫ ぶどう 夏野菜カレー 市内産 じゃがいも・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・ぶどう	13 いちごジャム ピーマンとツナの炒め物 たらのガーリック焼き レタススープ 市内産 ピーマン・もやし・玉ねぎ・青ねぎ
16 敬老の日 	17 ≪お月見献立≫ お月見団子 ひじきと大豆の煮物 スコッチエッグ 豆腐のすまし汁 市内産 玉ねぎ・青ねぎ	18 ≪まごわやさしい献立≫ もやしのごま和え さんまの米粉フライ 豚汁 市内産 もやし・青ねぎ	19 五目野菜炒め 先に麺を食缶に入れてね 醤油ラーメン 市内産 もやし・青ねぎ	20 キャベツのマリネ さつまいものシチュー 市内産 さつまいも・玉ねぎ
23 秋分の日 	24 さわらのみぞれがけ みそちゃんこ 市内産 もやし	25 和風ドレッシング カリカリじゃこサラダ 芋煮 麦わかめごはん 市内産	26 切干し大根のソース炒め ツナじゃが 市内産 じゃがいも・もやし・玉ねぎ	27 カミカミ豆昆布 キャベツとコーンのソテー タンドリーチキン きのこ野菜のスープ 市内産 じゃがいも・玉ねぎ・マッシュルーム
30 かつおとれんこんの黒酢あんかけ さつまいものみそ汁 市内産 さつまいも・玉ねぎ・青ねぎ	----- 夏を元気にすごすための 夏ばて対策 ----- こまめに水分補給をしよう 栄養バランスのよい食事をとろう しっかり睡眠をとろう 軽い運動や入浴で汗をかこう のどがかわく前に少しずつ こまめに飲みましょう。 主食、主菜、副菜、汁物を、 バランスよく食べましょう。 睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし をしないで十分な睡眠をとりましょう。 体温調節をスムーズに行うためにも、汗を 上手にかけるようにしましょう。			