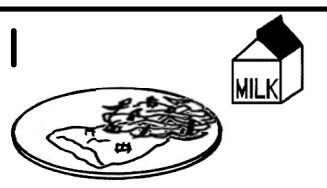
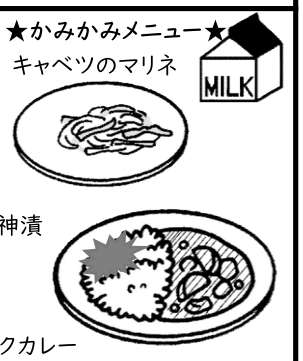
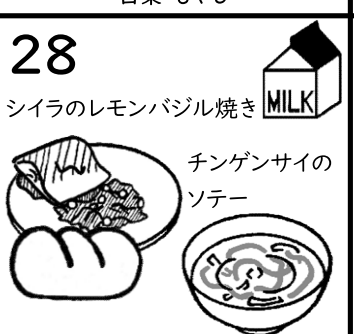
１１月こんだてカレンダー

中学校　Aコース

＊ 市内産 とは、『三木市でつくられた』といういみです。

月	火	水	木	金
牛乳を飲もう！ 寒くなってきましたね。冷たいからと言って牛乳を残していませんか？牛乳は成長期のみなさんに必要なカルシウム、たんぱく質などの栄養素をたくさん含む優秀な飲み物です。コップ１杯の牛乳を川に捨てた場合、元の水質にもどすために必要な水は3000リットル以上と言われています。 				1  たらの甘酢あん 肉団子と チンゲン菜のスープ
4 １１月３日は文化の日 文化の日の振替休日	5 ★いいたまごの日★ きんぴらごぼう 親子どんぶり 市内産 卵・青ねぎ	6 さわらの塩焼き 小松菜の煮ひたし 豚汁 市内産 大根	7 ★かみかみメニュー★ 切り干し大根のサラダ ジョア バタートップ 根菜ポトフ 市内産 さつまいも・もやし	8 ★かみかみメニュー★ キャベツのマリネ  福神漬 ポークカレー 市内産 じゃがいも・キャベツ
11 ホッケフライ キャベツのソースいため 小松菜のみそ汁 市内産 キャベツ・錦みそ	12 カリカリじゃこサラダ ポークビーンズ 市内産 キャベツ・じゃがいも	13 千切りイリチー とりすき煮 市内産 白菜・じゃがいも	14 りんご 鶏肉のカレーソテー きのこのミルクスープ 市内産 じゃがいも・マッシュルーム	15 ☆SDGsこんだて☆ れんこんのきんぴら しそひじき 卵とレタスのスープ オーガニック 市内産 卵・レタス・青ねぎ
大豆ウィーク！　☆いろいろな大豆が　すがたをかえて　登場します☆				
18 ☆まごわやさしい☆ さばのごま香味焼き ひじきと大豆の煮物 さつまいものみそ汁 市内産 さつまいも・錦みそ	19 ツナときのこのスパゲティ かぼちゃの豆乳スープ 市内産 かぼちゃ・マッシュルーム	20 小松菜のナムル きなこプリン むぎわかめ 厚揚げとじゃがいもの煮物 市内産 もやし・じゃがいも	21 高野豆腐のふくめ煮 納豆ふりかけ ちゃんこ汁 市内産 白菜・もやし	22 にしんの塩焼き もやしのごまあえ 肉吸い 市内産 白菜・もやし
25 ヤンニョムチキン わかめスープ 市内産 白菜・青ねぎ	26 大根サラダ かぶのクリームシチュー 市内産 かぶ・マッシュルーム・大根	27 キムタク丼 みそけんちん汁 市内産 大根	28 シイラのレモンバジル焼き  チンゲンサイのソテー かぼちゃのコンソメスープ 市内産 かぼちゃ・キャベツ	29 ☆丸ごと大根☆ 黒糖豆 大根葉とシラスの炒め物 大根と豚肉の煮込み 市内産 大根・キャベツ