



11月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。	冬の味覚を 召し上がれ!!		1 たらの甘酢あん 肉団子と チンゲン菜のスープ	
4 が づ に ち ぶんか ひ 11月3日は文化の日 ぶんか ひ ふりかえ きゅうじつ 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★ 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	8 ★かみかみメニュー★ 切り干し大根の サラダ パタートップ 根菜ポトフ 市内産 さつまいも・もやし
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 千切りイリチー とりすき煮 市内産 白菜・じゃがいも	13 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	14 ☆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 市内産 オーガニック 卵・レタス・青ねぎ	15 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
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 市内産 さつまいものみそ汁 さつまいも・錦みそ	19 小松菜の ナムル きなこプリン おぎわかめ ごはん 厚揚げと じゃがいもの煮物 市内産 もやし・じゃがいも	20 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 マッシュルーム・かぼちゃ	21 にしの塩焼き もやしのごまあえ 肉吸い 市内産 白菜・もやし	22 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
25 ヤンニョムチキン わかめスープ 市内産 白菜・青ねぎ	26 キムタク丼 みそけんちん汁 市内産 大根	27 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・だいこん	28 ☆丸ごと大根☆ 黒糖豆 大根葉とシラスの炒め物 市内産 大根と豚肉の煮込み 大根・キャベツ	29 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