



こんだてカレンダー

中学校

Aコース

* 市内産 とは、『三木市で作られた』という意味です。

月	火	水	木	金
2 ★三木市産野菜 100%の日 さわらの塩焼き キャベツの煮浸し 三木野菜のみそ汁 市内産 オーガニック キャベツ・大根・白菜 青ねぎ・錦みそ	3 大根サラダ ポークビーンズ 市内産 大根	4 れんこんのきんぴら 照り焼きハンバーグ きのこ汁 市内産 大根・根深ねぎ	5 キャベツのソース炒め いわしフライ かぶのスープ 市内産 オーガニック キャベツ・かぶ	6 みかん トックスoup 鶏ごぼうどんぶり 市内産 白菜・青ねぎ
9 ほうれんそうのごま和え わかめごはん 関東煮 市内産 大根・もやし	10 切り干し大根のサラダ バタートップパン かぶのポトフ 市内産 かぶ・もやし マッシュルーム	11 豚肉の生姜炒め けんちん汁 市内産 大根・青ねぎ	12 かつおのオーロラ煮 大根のみそ汁 市内産 さつまいも・大根・青ねぎ	13 クイッティオとレタスのスープ 鉄分たっぷりキーマカレー(麦ごはん) 市内産 レタス・もやし
16 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のスープ 市内産 キャベツ・白菜・マッシュルーム	17 ★クリスマスメニュー 和風 ケーキ ドレッシング ブロッコリーサラダ 鶏肉のガーリック焼き じゃがいもの豆乳スープ 市内産 キャベツ	18 ★まごわやさしい ごまふりかけ 鯖の生姜煮 すまし汁 市内産 青ねぎ	19 カリカリじゃこサラダ ツナじゃが 市内産 大根	20 ★冬至メニュー れんこんのゆず和え ほうとう風うどん 市内産 白菜・青ねぎ
23 ★正月メニュー だしまきたまご 紅白なます 雑煮 市内産 大根・白菜・根深ねぎ	おせち料理のねがい おせち料理には、様々な意味、願いがこめられています。 伊達巻 勉強するときを使う書物に見立てています。「智慧がつくように」という願いが込められているよ。 紅白なます 紅白の水引をイメージすることから「平和」を表しています。 お雑煮 神様に供奉したお餅をいただき、 昨年の収穫の感謝と 今年の豊作を願います。 ほかにもいろいろあるよ しらべてみてね			