12がつ 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 MILK 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** MILK れんこんのきんぴら 照り焼きハンバーグ きのこじる 市内産 **大根・ねぶかねぎ**	**4** MILK 大根サラダ ポークビーンズ 市内産 **大根**	**5** みかん MILK トックスープ 鶏ごぼうどんぶり 市内産 **白菜・青ねぎ**	**6** キャベツのソース炒め MILK 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**
9 ほうれんそうのごま和え MILK わかめごはん　関東煮 市内産 **大根・もやし**	**10** MILK 豚肉の生姜炒め けんちん汁 市内産 **大根・青ねぎ**	**11** 切り干し大根のサラダ MILK 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**	**12** MILK 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** MILK 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 MILK 白菜のスープ 市内産 **キャベツ・白菜・マッシュルーム**	**17** ☆まごわやさしい ごまふりかけ ふりかけ MILK さばの生姜煮 すまし汁 市内産 **青ねぎ**	**18** ★クリスマスメニュー ケーキ　和風 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**	**19** ★冬至メニュー MILK 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**	**20** MILK カリカリじゃこサラダ ツナじゃが 市内産 **大根**
23 ★正月メニュー だしまきたまご MILK 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
勉強するときに使う書物に見立てています。「智恵がつくように」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
神様にお供え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。

他にもいろいろあるよ 調べてみてね