



1月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
<p>1/24~1/30は全国学校給食週間 “大阪関西万博” ~みんなで関西を盛り上げよう!~</p> <p>近畿2府4県の郷土料理や特産品がたくさん登場します!各県の特色を見つけてみましょう。</p>	<p>8 にんじんしりしり</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>レタススープ</p> <p>市内産 青ねぎ</p>	<p>9 ほうれん草のナムル</p> <p>たらの香味焼き</p> <p>すいとん</p> <p>市内産 ほうれん草・もやし・青ねぎ</p>	<p>10 春雨サラダ</p> <p>チキンカレー</p> <p>市内産 もやし</p>	
<p>13 成人の日</p>	<p>14 <<SDGs 献立>> ブロッコリーのおかか和え</p> <p>あじフライ</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>市内産 キャベツ・青ねぎ</p>	<p>15 ツナおから</p> <p>大根と豚肉の煮込</p> <p>市内産 大根・根深ねぎ・青ねぎ</p>	<p>16 <<まごわやさしい 献立>> こんにゃくの炒り煮</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>三木野菜のみそ汁</p> <p>市内産 大根・白菜・青ねぎ</p>	<p>17 ♥鶏とレバーのアーモンド和え</p> <p>コンソメスープ</p>
<p>20 ♥厚揚げのカレー炒め</p> <p>卵スープ</p> <p>市内産 青ねぎ・卵</p>	<p>21 カミカミ豆昆布</p> <p>チンゲンサイとシラスの炒め物</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>市内産 もやし</p>	<p>22 コーンとにんじんのコンソメ煮</p> <p>シラのハーブ焼き</p> <p>バタートッピングパン 白菜のスープ</p> <p>市内産 白菜・マッシュルーム</p>	<p>23 ●大阪の日● のり佃煮</p> <p>豚肉と春菊の炒め物</p> <p>あげ2枚 教室でトッピングしてね</p> <p>減量ごはん きつねうどん</p> <p>市内産 青ねぎ・キャベツ</p>	<p>24 ●大阪の日● キャベツのソース炒め</p> <p>たこ焼き(3個)</p> <p>なにわの伝統野菜スープ</p> <p>市内産 大根・青ねぎ</p>
<p>27 ●京都の日● 大根のゆかりあえ</p> <p>にしんのかば焼き</p> <p>京風どう煮</p> <p>市内産 大根・白菜</p>	<p>28 ●滋賀の日● うち豆汁</p> <p>しよいめし</p> <p>市内産 大根・青ねぎ</p>	<p>29 ●和歌山の日● みかん</p> <p>鶏肉の梅肉炒め</p> <p>わかめスープ</p> <p>市内産 根深ねぎ・キャベツ・もやし・白菜・青ねぎ</p>	<p>30 ●奈良の日● なます</p> <p>さわらの竜田揚げ</p> <p>にゅうめん</p> <p>市内産 大根・青ねぎ</p>	<p>31 ●兵庫の日● 玉ねぎとじゃこのサラダ</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>市内産 マッシュルーム</p>

♥は中学3年生のリクエストメニューです