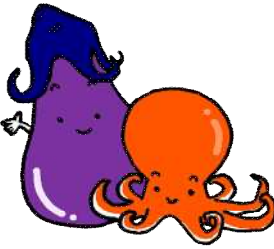
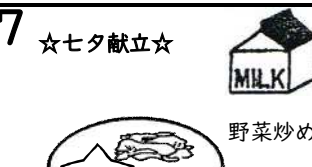
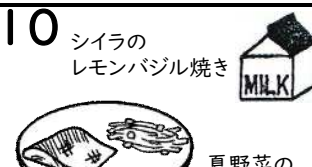
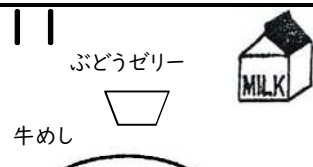
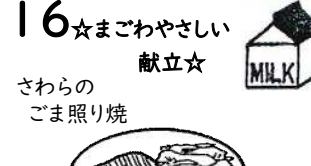
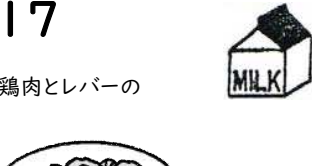


7月献立カレンダー

* 市内産 とは、『三木市で作られた』という意味です。

中学校 Aコース

月	火	水	木	金
今年の半夏生 は7月1日 	1 かじや風カレー  市内産 ピーマンとツナの炒め物 玉ねぎ・なす・ピーマン じゃがいも	2 マーボーなす  市内産 みそチゲ なす・玉ねぎ・もやし	3 あじフライ  市内産 キャベツのソース炒め オニオンスープ マッシュルーム・玉ねぎ	4 さばの塩焼き  市内産 しそひじき 小松菜のすまし汁 玉ねぎ・青ねぎ
7 ☆七夕献立☆  野菜炒め 七夕ハンバーグ ばち汁	8 キャベツとシラスの炒め物  市内産 ポークビーンズ 玉ねぎ・もやし じゃがいも	9 豚肉ともやしの梅肉炒め  市内産 かぼちゃのみそ汁 もやし・玉ねぎ・青ねぎ	10 シラのレモンバジル焼き  市内産 夏野菜のコンソメ煮 じゃがいもの豆乳スープ 玉ねぎ・じゃがいも	11 ぶどうゼリー  市内産 牛めし とうがんのスープ 玉ねぎ・青ねぎ
14 カリカリじゃこサラダ  わかめごはん 豚じゃが 市内産 玉ねぎ・もやし じゃがいも	15 ひじきとツナのスパゲッティ  市内産 りんごパン 大豆のミネストローネ 玉ねぎ・トマト じゃがいも	16 ☆まごわやさしい献立☆ さわらのごま照り焼  市内産 きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁 玉ねぎ・青ねぎ きゅうり・じゃがいも	17 鶏肉とレバーの  市内産 レタスープ 玉ねぎ	もうすぐ夏休み 

暑い夏は、夏野菜を食べてのりきろう！

ちょこっとメモ



とうがんは「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の夏野菜です。正しく保存すれば冬まで日持ちすることから「冬瓜」と名付けられています。

11日の冬瓜スープも楽しみにしてください



夏は、汗をかくことが多く、水分やカリウムなどのミネラルが出ていきますので水分やカリウムが多い夏野菜を食べましょう！



暑いからといって、アイスの食べ過ぎやジュースの飲み過ぎには注意しよう！