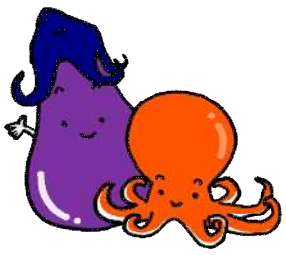
７月献立カレンダー

＊ 市内産 とは、『三木市で作られた』という意味です。

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

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！

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。

１０日のとうがんスープも楽しみにしてください