



11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
3  文化の日	4 厚あげとレタスの中華炒め  しそひじき   市内産 魚だんごのすまし汁 玉ねぎ・大根・白菜・レタス	5 ☆「いいたまご」の日☆ ミートボールの酢豚風    市内産 かきたま汁 卵・玉ねぎ	6 なしゼリー  焼きししゃも(2尾) こんにやくの土佐煮   市内産 小松菜のみそ汁 玉ねぎ	7 きのこツナのスパゲッティ    市内産 じゃがいもの洋風煮 玉ねぎ・マッシュルーム
10 切り干し大根のサラダ    市内産 鶏すき煮 玉ねぎ・もやし・白菜	11 ☆「もやし」の日☆ もやしのごま和え    市内産 マーボー豆腐 キャベツ・もやし	12 もやしのソテー  メルルーサのハーブ焼き   市内産 いんげん豆のミネストローネ 玉ねぎ・もやし	13 れんこんと大豆のサラダ    市内産 カレーライス(麦ごはん) 玉ねぎ	14 キャベツのソース炒め  百日のりの塩からあげ(3~4個)   市内産 かぼちゃの豆乳スープ キャベツ・玉ねぎ・マッシュルーム



♡17日~21日は、「だし」を味わう一週間です♡

11月24日は「いい日本食の日」です。日本食の魅力のひとつは、「だし」です。今週は、いろいろな「だし」が登場します!



17 ☆SDGs献立☆ 白菜のおかか炒め  だしまきたまご   今日のだし 野菜ぞう煮 市内産 削り節 白菜・大根	18 ☆まごわやさしい献立☆ キャベツとシラスの炒め物  鯖のごま香味焼き   今日のだし さつま芋のみそ汁 市内産 煮干し キャベツ・もやし・さつまいも・玉ねぎ	19 厚あげとツナのみそ炒め    今日のだし かつお節 市内産 キャベツ・玉ねぎ	20 ひじきの炒め煮  フィッシュフライ   今日のだし けんちん汁 市内産 昆布 大根	21 ☆SDGs献立☆ ゆで鶏とひよこ豆のトマトソース    今日のだし バタートップパン クイッティオのスープ 市内産 鶏肉のゆで汁 玉ねぎ・もやし
---	--	---	---	---

♡25日~28日は、「すがたをかえる大豆」を探す一週間です♡

24 「勤労感謝の日」の振替休日 	25 きんぴらごぼう  さばの塩焼き   大豆の仲間 豆乳・みそ 市内産 大根・白菜・玉ねぎ	26 納豆ふりかけ  ツナおから   大豆の仲間 大根と豚肉のみそ煮込み 市内産 みそ・おから・納豆・油揚げ 大根	27 ☆環境にやさしい献立☆ みかん  高野豆腐とがんもの煮物   大豆の仲間 わかめごはん 有機レタスのスープ 市内産 高野豆腐・とうふボール レタス	28 カリカリじゃこサラダ    大豆の仲間 ポークビーンズ 市内産 大豆 玉ねぎ・もやし
---	--	---	---	---

♡5日の「たまご」は松田養鶏所から、14日の「百日のり」はJAみのりから提供していただいています♡
たくさんの方の協力で、学校給食は作られています。感謝していただきましょう!

