



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

Aコース

月	火	水	木	金
1 もやし炒め とびうお フライ キムチスープ 市内産 もやし・白菜・青ねぎ	2 切干し大根の ソース炒め ツナじゃが 市内産 大根・キャベツ	3 «大根！本丸々献立» 大根葉とシラスの 炒め物 関東煮 市内産 大根・キャベツ	4 春雨サラダ かぶのポトフ 市内産 マッシュルーム・もやし	5 ほうれん草の ごま和え そぼろの具 根菜 つくね汁 大豆のそぼろ丼 市内産 もやし・大根・青ねぎ
8 きんぴらごぼう ボラの ごま香味焼き さつま汁 市内産 さつまいも・大根・青ねぎ	9 ミニフィッシュ ♥ニラ卵 炒め トックスープ 市内産 卵・もやし・青ねぎ	10 «SDGs献立» 小松菜の おかか炒め にしんの 竜田揚げ すまし汁 市内産 もやし	11 ビーフンソテー バタートップ 大豆と レタスのスープ 市内産 キャベツ・レタス	12 キャベツのマリネ 根菜カレー(麦ごはん) 市内産 さつまいも・キャベツ
15 厚揚げの カレー炒め たらと白菜の 生姜スープ 市内産 白菜・青ねぎ	16 «クリスマス献立» のむヨーグルト ケーキ ケチャップ プロッコリーのサラダ クリスマス ハンバーグ かぼちゃ団子の 豆乳スープ 市内産 プロッコリー・キャベツ・マッシュルーム	17 大芋 中華風煮 市内産 白菜・もやし・さつまいも	18 大根サラダ クリームシチュー 市内産 大根	19 «まごわやさしい献立» ごまふりかけ サメの ユーリン和え じゃがいものみそ汁 市内産 錦みそ・青ねぎ
22 «冬至献立» みかん レタスとツナの 塩昆布炒め ほうとう風うどん 市内産 レタス	23 ひじきと大豆の煮物 さわらの 塩焼き 五目ごはん 大根のスープ 市内産 大根・白菜・青ねぎ	<p>1年で1番昼間の時間が短い日です</p> <p>今年の冬至は12月22日です</p> <p>「かぼちゃ」を食べたり「ゆず湯」に入ることで“無病息災”を願います。</p> <p>夏野菜のかぼちゃは、冬になると栄養をたくわえ、あまくなります。かぜを予防したり、ひふや目の働きをよくするカロテンが多い野菜です。</p> <p>また、「ん」のつく食べものを食べると、運気が上がるとされています。</p> <p>22日の給食には、いくつかの「ん」のつく食べものがかくれています！</p>		

♥たまごは三木市内の松田養鶏所から無償でいただいています♥

