



# 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</p> <p>もやし炒め</p> <p>とびうおフライ</p> <p>キムチスープ</p> <p>市内産 もやし・白菜・青ねぎ</p>	<p>2 《大根・本丸々献立》</p> <p>大根葉とシラスの炒め物</p> <p>関東煮</p> <p>市内産 大根・キャベツ</p>	<p>3</p> <p>切干し大根のソース炒め</p> <p>ツナじゃが</p> <p>市内産 大根・キャベツ</p>	<p>4</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>そばろの具</p> <p>大豆のそばろ丼</p> <p>根菜つくね汁</p> <p>市内産 もやし・大根・青ねぎ</p>	<p>5</p> <p>春雨サラダ</p> <p>かぶのポトフ</p> <p>市内産 マッシュルーム・もやし</p>
<p>8</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ボラのごま香味焼き</p> <p>さつま汁</p> <p>市内産 さつまいも・大根・青ねぎ</p>	<p>9 《SDGs献立》</p> <p>小松菜のおかか炒め</p> <p>にしんの竜田揚げ</p> <p>すまし汁</p> <p>市内産 もやし</p>	<p>10</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>♡ニラ卵炒め</p> <p>トックスープ</p> <p>市内産 卵・もやし・青ねぎ</p>	<p>11</p> <p>キャベツのマリネ</p> <p>根菜カレー(麦ごはん)</p> <p>市内産 さつまいも・キャベツ</p>	<p>12</p> <p>ビーフンソテー</p> <p>ポタートップ</p> <p>大豆とレタスのスープ</p> <p>市内産 キャベツ・レタス</p>
<p>15</p> <p>厚揚げのカレー炒め</p> <p>たらと白菜の生姜スープ</p> <p>市内産 白菜・青ねぎ</p>	<p>16</p> <p>大学芋</p> <p>中華風煮</p> <p>市内産 白菜・もやし・さつまいも</p>	<p>17 《クリスマス献立》</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>ケーキ</p> <p>ケチャップ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>クリスマスハンバーグ</p> <p>かぼちゃ団子の豆乳スープ</p> <p>市内産 ブロッコリー・キャベツ・マッシュルーム</p>	<p>18 《まごわやさしい献立》</p> <p>ごまふりかけ</p> <p>サメのユージン和え</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>市内産 錦みそ・青ねぎ</p>	<p>19</p> <p>大根サラダ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>市内産 大根</p>
<p>22 《冬至献立》</p> <p>みかん</p> <p>レタスとツナの塩昆布炒め</p> <p>ほうとう風うどん</p> <p>市内産 レタス</p>	<p>23</p> <p>ひじきと大豆の煮物</p> <p>さわらの塩焼き</p> <p>五目ごはん</p> <p>大根のスープ</p> <p>市内産 大根・白菜・青ねぎ</p>	<p>1年で1番昼間の時間が短い日です</p> <p><b>今年の冬至は12月22日です</b></p> <p>「かぼちゃ」を食べたり「ゆず湯」に入ることによって「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、<b>運気が上がると</b>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かれています！</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♥

