

12かわ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
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 «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	3 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	4 ほうれん草のごま和え そぼろの具 大豆のそぼろ丼 根菜 つくね汁 市内産 もやし・大根・青ねぎ	5 春雨サラダ かぶのポトフ 市内産 マッシュルーム・もやし
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 «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	10 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	11 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	12 ピーフンソテー 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
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 大芋 中華風煮 市内産 白菜・もやし・さつまいも	17 «クリスマス献立» のむヨーグルト ケーキ ケチャップ ブ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 ブロッコリー・キャベツ・マッシュルーム	18 «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	19 大根サラダ クリームシチュー 市内産 大根
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>  		

♥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♥

