



2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

Aコース

月	火	水	木	金
2 ★節分献立★ 節分豆 MILK いわしのかば焼き風 大根と豚肉のみそ煮込 市内産 にんじん	3 キャロットラペ MILK しいらのハーブ焼き いんげん豆のポタージュ 市内産 にんじん	4 MILK れんこんのきんぴら ちゃんこ汁 市内産 白菜・もやし・にんじん	5 MILK ひじきとツナのスパゲッティ かぼちゃの豆乳スープ 市内産 にんじん	6 ★カツ!献立★ のむヨーグルト カリフラワーサラダ チキンカツカレー(麦ごはん) 市内産 キャベツ・にんじん
9 ★リクエスト献立★ クィッティオのサラダ ☆豚じゃがキムチ 市内産 にんじん	10 ホキのチリソースあえ 白菜のスープ 市内産 にんじん、白菜、マッシュルーム	11 建国記念の日 日本地図と国旗のイラスト	12 チョコプリン MILK 大豆のそぼろ たまごそぼろ 二色そぼろ丼 市内産 小松菜のみそ汁 卵・にんじん	13 MILK しそひじき すまし汁 白菜・青ねぎ
16 チンゲン菜とシラスの炒め物 大豆と野菜の炒め煮 市内産 もやし	17 キャベツのソテー バタートップ 市内産 卵・キャベツ・青ねぎ	18 ★まごわやさしい献立★ 煮豆 鮭のごま香味焼き 大根のみそ汁 市内産 青ねぎ	19 ★リクエスト献立★ コーンとにんじんのソテー ☆煮込みハンバーグ 冬野菜のスープ 市内産 白菜	20 ぽんかん MILK はりはり漬け 筑前煮 市内産
23 天皇誕生日	24 ほうれん草のごま和え わかめごはん 市内産 もやし	25 ★リクエスト献立★ にんじんしりしり ☆揚げ餃子 長ねぎの中華スープ キャベツ 市内産	26 MILK ミルメーク カリカリじゃこサラダ ポークビーンズ もやし 市内産	27 ひじきの炒め煮 さばのカレー煮 すまし汁 白菜・青ねぎ

中学校3年生の「もう一度食べたいリクエストメニュー」。2月は豚じゃがキムチ、煮込みハンバーグ、揚げぎょうざが登場します。お楽しみに!!



大豆パワーを見直そう!

鬼退治に必要不可欠な大豆。大豆は「畠の肉」といわれるくらい、良質のたんぱく質を豊富に含みます。また、食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄分と不足しがちな栄養素を豊富に含みます。



鉄分

食物繊維

ビタミンB群

たんぱく質

カルシウム