



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

Bコース

月	火	水	木	金
2 ★節分献立★ 節分豆 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 れんこんのきんぴら ちゃんこ汁 市内産 白菜・もやし	4 キャロットラペ 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	5 ★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	6 ひじきとツナのスパゲティ かぼちゃの 豆乳スープ 市内産 にんじん
9 ☆リクエスト献立☆ クイッティオのサラダ ☆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 白菜・マッシュルーム・にんじん	11 建国記念の日 	12 さわらの塩麹焼き しそひじき 市内産 白菜・青ねぎ すまし汁	13 チョコプリン 大豆のそばろ たまご そばろ 二色そばろ丼 市内産 小松菜の みそ汁 卵・にんじん
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 ★まごわやさしい献立★ 煮豆 さけのごま香味焼き 大根のみそ汁 市内産 青ねぎ	18 キャベツのソテー バタートッパ 卵とレタスの スープ 市内産 卵・キャベツ・青ねぎ	19 ぼんかん はりはり漬け 筑前煮 市内産	20 ☆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
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 厚揚げと じゃがいもの煮物 もやし	25 ☆リクエスト献立☆ にんじんしりしり ☆揚げぎょうざ 長ねぎの 中華スープ 市内産 キャベツ	26 ひじきの炒め煮 さばのカレー煮 すまし汁 市内産 白菜・青ねぎ	27 カリカリじゃこサラダ ポークビーンズ 市内産 もやし

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!

鬼退治に必要な不可欠な大豆。大豆は「畑の肉」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