



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

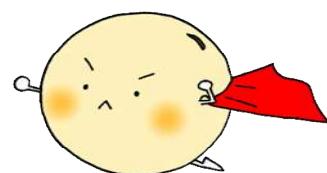
月	火	水	木	金
2 ★節分献立★ 市内産 にんじん	3 市内産 白菜・もやし	4 キャロットラペ 市内産 にんじん	5 ★カツ! 献立★ のむヨーグルト 市内産 キャベツ・にんじん	6 市内産 にんじん
9 ★リクエスト献立★ 市内産 にんじん	10 市内産 白菜・マッシュルーム・にんじん	11 建国記念日 	12 市内産 すまし汁 白菜・青ねぎ	13 市内産 小松菜のみそ汁 卵・にんじん
16 市内産 もやし	17 ★まごわやさしい献立★ 煮豆 市内産 青ねぎ	18 市内産 卵・キャベツ・青ねぎ	19 市内産	20 ★リクエスト献立★ コーンとにんじんのソテー 市内産 白菜
23  天皇誕生日	24 市内産 厚揚げとじやがいもの煮物 もやし	25 ★リクエスト献立★ にんじんしりしり 市内産 キャベツ	26 市内産 長ねぎの中華スープ 白菜・青ねぎ	27 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