

7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
<p>はんげしょう 半夏生にはタコを食べる習慣があります。 (「稲がタコの足のようになり根づくように」という願いがこめられています)</p> <p>お三木の郷土料理 かじや鍋</p> <p>スタミナたっぷり タコ</p> <p>かじやなべを カレーシチューに アレンジしました。</p> <p>体を 冷やす メス</p>	<p>☆半夏生こんだて☆</p> <p>クイッティオのサラダ</p> <p>かじや風カレーシチュー</p> <p>市内産</p> <p>なす・じゃがいも・玉ねぎ</p>	<p>2</p> <p>海と畑のサラダ</p> <p>野菜のうま煮</p> <p>市内産</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ</p>	<p>3</p> <p>野菜のケチャップソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>黒糖パン レタススープ</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ・青ねぎ・マッシュルーム</p>	
<p>6 味つけのり</p> <p>豚肉ともやしの 梅肉炒め</p> <p>魚だんごのみそ汁</p> <p>市内産</p> <p>もやし・青ねぎ</p>	<p>7 ☆セタこんだて☆</p> <p>セタゼリー</p> <p>切り干し大根のソース炒め</p> <p>セタ コロケ</p> <p>わかめごはん ばち汁</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ・もやし・オクラ</p>	<p>8</p> <p>ひじきと大豆の煮もの</p> <p>さわらの 塩こうじ 焼き</p> <p>冬瓜のスープ</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ</p>	<p>9</p> <p>チンゲン菜とシラスの 炒めもの</p> <p>牛丼(麦ごはん)</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ・もやし・青ねぎ</p>	<p>10 ☆夏野菜 たっぷりこんだて☆</p> <p>夏野菜のスパゲッティ</p> <p>かぼちゃの豆乳スープ</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ・トマト・なす・ピーマン</p>
<p>13 すいか ゼリー</p> <p>ホキの南蛮づけ</p> <p>えのきたけのみそ汁</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ・ピーマン・青ねぎ</p>	<p>14</p> <p>きゅうりのキムチ炒め</p> <p>さばの カレー煮</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>市内産</p> <p>きゅうり・じゃがいも・玉ねぎ</p>	<p>15</p> <p>人参しりしり</p> <p>鶏肉の ガーリック 焼き</p> <p>大豆のミネストローネ</p> <p>市内産</p> <p>マッシュルーム じゃがいも・トマト・玉ねぎ</p>	<p>16</p> <p>和風 ドレッシング</p> <p>カリカリ じゃこ サラダ</p> <p>中華風煮</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ・もやし</p>	<p>もうすぐ夏休み!</p>

～夏に心がけたい食事のとり方 ①～③を心がけて、暑い夏を元気にのりきりましょう～

①一日3食、しっかり食べよう!

②夏野菜をたくさん食べよう!

③冷たいもののとりすぎに注意しよう!



【朝ご飯は熱中症をふせいでのくれる】

【夏野菜には、体を元気にする力がある】

【冷たいもののとりすぎは夏バテのもとになる】