

# 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

Aコース

月	火	水	木	金
<p>はんげしやう 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>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>体を元気に 冷やそう ナス</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>ナス・じゃがいも・玉ねぎ</p>	<p>2</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>3</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>6 味つけのり</p> <p>豚肉ともやしの梅肉炒め</p> <p>魚だごのみそ汁</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>セタコロッケ</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 ☆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・ナス・ピーマン</p>	<p>10</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>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>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>15</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>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】