11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 春雨の 坦々スープ 牛めし 市内産 青ねぎ・玉ねぎ・もやし	**3** 文化の日 **文化の日**	**4** オレンジゼリー れんこんのきんぴら わかめごはん みぞれ汁 市内産 大根・玉ねぎ・青ねぎ	**5** ビーフン炒め バタートップパン レンズ豆のコンソメスープ 市内産 玉ねぎ・キャベツ	**6** チンゲン菜の炒めもの きびなごフライ（3尾） 根菜のみそ汁 市内産 もやし・大根・青ねぎ
9 メルルーサの香味焼き ひじきとちりめんのふりかけ さつまいものみそ汁 市内産 玉ねぎ・さつまいも	**10** 鶏とレバーの甘辛あえ ちゃんこ汁 市内産 玉ねぎ・白菜・もやし	**11** みかん 厚あげと野菜の炒めもの かきたま汁 市内産 卵・キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ	**12** カリカリじゃこサラダ ポークビーンズ 市内産 玉ねぎ・大根	**13** ヨーグルト レタスとツナの塩昆布炒め ほうとう風うどん 市内産 白菜・青ねぎ・レタス
16 だしまきたまご 豚じゃがキムチ 市内産 玉ねぎ	**17** ごまドレッシング 海と畑のサラダ かぶと豆のクリームシチュー 市内産 かぶ・玉ねぎ・キャベツ	**18** ☆まごわやさしい献立☆ 小松菜とシラスの炒めもの りんご さわらの塩麹焼き じゃがいものみそ汁 市内産 もやし・玉ねぎ・青ねぎ	**19** 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃの豆乳スープ 市内産 玉ねぎ・マッシュルーム	**20** かつおと大豆のごまがらめ けんちん汁 市内産 大根・青ねぎ
23 **勤労感謝の日**	**24** ☆いい日本食の日☆ ブロッコリーのおかかあえ さばの照り焼き 豆腐のみそ汁 だし 煮ぼし SDGs ブロッコリー 市内産 ブロッコリー・ キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ	**25** のりふりかけ ツナおから 関東煮 だし 昆布 SDGs おから 市内産 大根・青ねぎ	**26** ゆで鶏のごまソースあえ 黒糖パン クイッティオのスープ だし 鶏肉 SDGs ゆで汁 市内産 もやし・マッシュルーム	**27** 切り干し大根のサラダ 和風だしカレー（麦ごはん） だし かつおぶし SDGs 切り干し大根 市内産 さつまいも・玉ねぎ・もやし
30 のりつくだに キャベツとツナの炒めもの 厚あげとじゃがいもの煮もの 市内産 キャベツ・もやし				

♡24日～27日は　「だしを味わう」＋「ＳＤＧｓ（もったいない）を考える」一週間です♡

＊＊＊ＳＤＧｓ（もったいない）を考えよう＊＊＊

和食には、食べ物を無駄なく使う知恵と工夫がつまっています





【ブロッコリー】
茎や芯もおいしく
食べて、ごみ削減。



【おから】
料理にもスイーツにも
動物のえさにも変身。



【ゆで汁】
鶏肉のうま味たっぷり
ゆで汁はスープに変身。



【切り干し大根】
お店に出回らない、
規格外大根も有効活用。