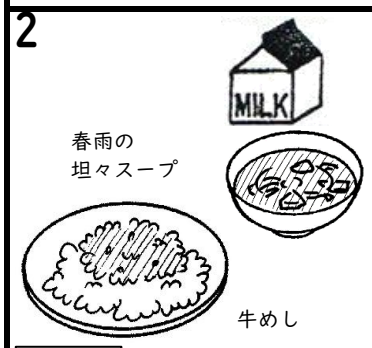
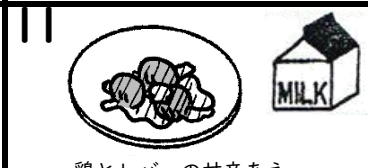
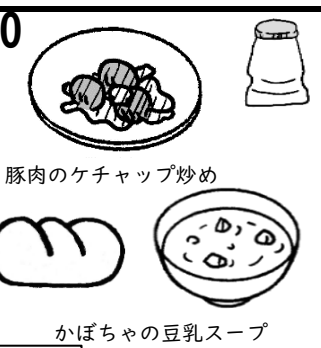
11月 こんだてカレンダー

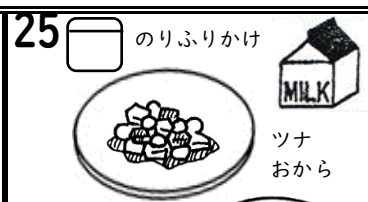


市内産 とは、『三木市で作られた』という意味です。

中学校　B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	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  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	6  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
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  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	11  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	12  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	13  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
16  だしまきたまご 豚じゃがキムチ 市内産 玉ねぎ	17 ☆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	18  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	19  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	20  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

♡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♡

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  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	27  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

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	＊＊＊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。  【切り干し大根】 お店に出回らない、 規格外大根も有効活用。  【ゆで汁】 鶏肉のうま味たっぷり ゆで汁はスープに変身。