



阿波市の給食(平成29年12月11日~12月15日)



12月11日(月)
ごはん 高野豆腐の卵とじ
キャベツとわかめの酢の物 のいつくだに
牛乳



12月12日(火)
さつまいもパン
冬野菜のクリームシチュー
フレンチサラダ 牛乳



12月13日(水)
チャーハン タイピーエン
バンバンジーサラダ 牛乳



12月14日(木)
ごはん さばのみそだれかけ けんちん汁
こんぶ和え ぶいかけ 牛乳



12月15日(金)
コッペパン メンチカツ ポテトサラダ
洋風かきたま汁 牛乳

使った阿波市の野菜
キャベツ、きゅうり、こまつな、はくさい、
ねぎ、にんじん、ブロッコリー

Awa産
Our消費



かぜやインフルエンザ予防のポイント

- ①こまめな手洗い・うがい
- ②1日3回バランスの良い食事
- ③十分な睡眠
- ④適度な運動
- ⑤適度な保温と保湿

