

# 阿波市の給食(令和元年5月20日~5月24日)



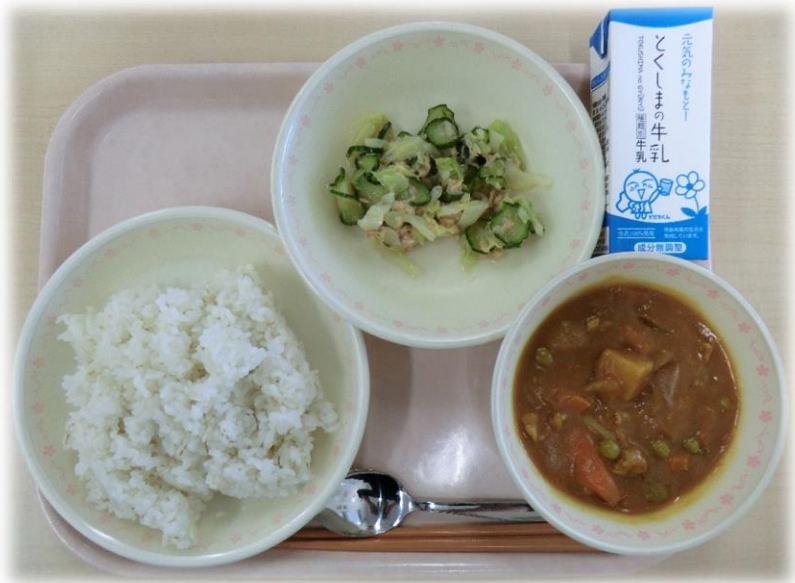
**5月20日(月)**  
ごはん いわしの梅煮 みそ汁  
切り干し大根のツナ和え  
ヨーグルト 牛乳



**5月21日(火)**  
黒糖パン ハ宝菜 フライドポテト  
ミニトマト 牛乳



**5月22日(水)**  
チャーハン 蒸えびシューマイ  
ミートボールスープ 牛乳



**5月23日(木)**  
カレーライス(麦ごはん)  
シーチキン和え 牛乳



**5月24日(金)**  
コッペパン ハンバーグのきのこソース  
野菜のスープ煮 牛乳

月曜日の切り干し大根はいかがでしたか？  
切り干し大根はその名のとおり大根を千切りにして干した乾物です。大根は天日にあてて乾燥させると、栄養価がぐんと上がります。もともと昔の人が、保存食として考えたものですが、現代社会においても栄養価の高い食品として食べられ続けています。昔の人の知恵は素晴らしいですね。



あわみちゃん



**使った阿波市の野菜**  
ニンジン、たまねぎ、こまつな  
きゅうり、しいたけ、ねぎ、

