



# 阿波市の給食(令和元年6月10日~6月14日)



6月10日(月)  
ごはん マーボーナス  
小松菜のナムル 牛乳



6月11日(火)  
小型パン 焼うどん  
はるまき ミントマト 牛乳



6月12日(水)  
ごはん とり肉の香味焼き  
キャベツときゅうりの梅あえ  
厚あげのみそ汁 牛乳



6月13日(木)  
ごはん 焼きししゃも こんぶ和え  
うま煮 牛乳



6月14日(金)  
コッペパン マカロニのクリーム煮  
ごぼうサラダ 牛乳



今日は、じゃがいものお話しをしますね。じゃがいもにはビタミンCがたくさん含まれているんだよ。そのビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくくなっているの。ビタミンCの働きには、かぜの予防や疲労回復などの効果があるよ。



あわみちゃん

使った阿波市の野菜



Awa産 Our消費

にんじん、じゃがいも  
なす、葉ねぎ、たまねぎ、きゅうり