



阿波市の給食(令和2年6月8日~6月12日)



6月8日(月)

ごはん とり肉とこんにゃくのみそに
すだちずあえ チーズドック(中学のみ)
牛乳

6月9日(火)

ごはん きびなごフライ
フロッキーのサラダ やき肉風いためもの
牛乳

6月10日(水)

ごはん てい焼きチキン
れんこんのシャキシャキあえ
みそ汁 牛乳



6月11日(木)

チャーハン とり肉と野菜のつくね
タイプーエン
牛乳

6月12日(金)

小型米粉パン
なす入りペンネポロネーゼ
ごぼうとひじきのサラダ
ヨーグルトゼリー 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
 きゃべつ、きゅうり
 にんじん、じゃがいも
 かぼちゃ、なす、葉ねぎ、たまねぎ

Awa産 Our消