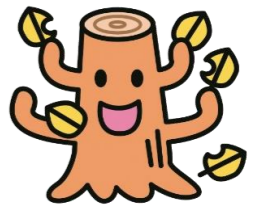




# 阿波市の給食(令和2年11月9日~11月13日)



11月9日(月)

ごはん あわみちゃんのあつ焼きたまご  
たらこピーマン 牛肉とごぼうのいために  
お米のムース 牛乳



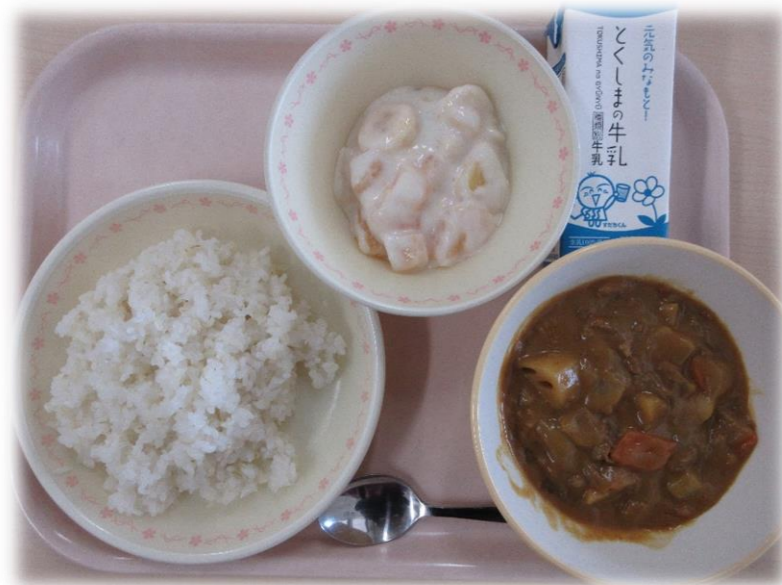
11月10日(火)

小型コッペパン わかめうどん  
もち入いいない ツナのすのもの  
レーズンクリーム 牛乳



11月11日(水)

ごはん お魚カツ そくせきづけ  
ひじきと大豆のにももの ふりかけ  
牛乳



11月12日(木)

麦ごはん 根菜カレー  
バナナともものヨーグルトあえ  
牛乳



11月13日(金)

ゴッペパン メンチカツ ミニトマト  
じゃがいものベーコンに マーブルジャム  
牛乳

使った阿波市の野菜  
きゅうり、パセリ、ほうれん草、  
キャベツ、ミニトマト



Awa産  
Our消



「まめ」には、タンパク質や  
食物せんい、カルシウム、鉄分などいろいろな  
栄養が含まれています。  
給食にもよくでてきますね。

12日の根菜カレーにも「白いんげんまめ」が  
入っていたのはわかったかな? 栄養たっぷりの  
「まめ」をおいしく食べてくださいね。

