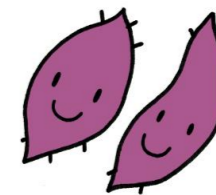


阿波市の給食(令和2年11月30日~12月4日)



11月30日(月)
ごはん とり肉のバーベキューソースかけ
野菜サラダ はくさいのみそ汁
焼きフリンタルト 牛乳



12月1日(火)
コッペパン とくしまラーメン 肉しゅうまい
もやしのナムル ペアチョコ
牛乳



12月2日(水)
たこめし 具だくさんのたまご焼き
ごまドレサラダ どさんこ汁
青りんごゼリー 牛乳



12月3日(木)
ごはん おでん風にももの
わかめのすだちあえ もろみみそ
牛乳



12月4日(金)
キャラメルあげパン
フロッコリーのちゅうかサラダ
さつまいものポタージュ ヨーグルト
牛乳

フロッコリーについてのお話です。

フロッコリーはキャベツや白菜と同じ「アブラナ科」の野菜です。ほとんどの野菜は葉と実を食べます。花やつぼみはあまりおいしくないの食べません。例外なのがカリフラワーとフロッコリー。目にも鮮やかなフロッコリーは、鉄分、カロテン、ビタミンCなどの栄養が豊富に含まれています。よく苦手な野菜に選ばれていますが、少しずつでもチャレンジしましょう。

使った阿波市の野菜

フロッコリー、
だいこん、ほうれんそう、
葉ねぎ、きゅうり、
キャベツ はくさい



Awa産
Our消費