



# 阿波市の給食(令和2年12月7日~12月11日)



**12月7日(月)**  
ごはん さわらのごまみそかけ  
ゆかいあえ 肉じゃが  
牛乳



**12月8日(火)**  
小型こくとうパン 八宝菜  
大学いも チーズ  
牛乳



**12月9日(水)**  
うめちりごはん あじフライ  
ボイル野菜 かきたま汁  
パックソース 牛乳



**12月10日(木)**  
麦ごはん ビーフカレー  
十タテココ入りフルーツポンチ  
牛乳



**12月11日(金)**  
小型コッペパン 肉だんご こぶきいも  
わかめスープ すだちジャム  
牛乳

魚についてのお話し  
日本では古くから大切なたんぱく源として、  
いろいろな魚介類が食卓に並んでいました。  
しかし、近年では、食生活の欧米化が進むと  
ともに、料理の簡便化などに伴い、魚に変  
わって肉が主なたんぱく源となりつつありま  
す。が、最近、魚介類にはたんぱく質以外に  
も健康を維持していくうえで役に立つ成分が  
多いことがわかり、魚を食べることが見直さ  
れています。



使った阿波市の野菜  
パセリ、はくさい、キャベツ、  
ほうれんそう、ねぎ、にんじん



