



# 阿波市の給食(令和3年6月28日~7月2日)



6月28日(月)

ごはん さんまのうめに ごまあえ  
ぶた肉とごぼうのいために  
牛乳



6月29日(火)

小型コッペパン とり肉のレモンソースあえ  
えだまめ ちゅうか風コーンスープ  
ブルーベリージャム 牛乳



6月30日(水)

ごはん 高野豆腐のたまごとし  
野菜のツナあえ お魚ふりかけ  
牛乳



7月1日(木)

ごはん とうふのちゅうかに  
はるさめのすの物 しそひじき  
メロンゼリー 牛乳



7月2日(金)

全粒粉パン  
セルフコロッケバーガー(コロッケ・ボイル野菜)  
わかめスープ マヨ&ソース  
レモンのとう乳パンナコッタ 牛乳

暑い夏を元気に乗り切るためには、正しい水分補給の仕方が肝心です。私たちの体は、1日最低でも2~3リットルの水分が必要とされています。そこでまず上手な水分補給の方法を紹介します。まず大切なことは「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲むことです。のどがかわいたと感じたときには、すでに体の水分が不足した状態になってしまっているからです。



あわみちゃん

使った阿波市の野菜  
キャベツ、ニンジン、  
きゅうり、たまねぎ



Awa産  
Our消費