



# 阿波市の給食(令和4年9月26日~9月30日)



9月26日(月)

ごはん さわらのごまみそかけ  
さつまいもサラダ さわにわん  
ひじきのいつくだに 牛乳



9月27日(火)

全粒粉パン なす入りミートスパゲティ  
ごぼうとコーンのサラダ  
メープルジャム 牛乳



9月28日(水)

ごはん 牛丼 わかめのすのもの  
ヨーグルトゼリー 牛乳



9月29日(木)

わかめごはん とり肉のねぎソースあえ  
とうがンのみそ汁 シャインマスカット  
牛乳



9月30日(金)

パン チリコンカン  
フレンチサラダ 牛乳

「とうがん」という野菜を知っていますか？95%が水分でとてもヘルシーです。旬は夏ですが、冬まで保存できることから「冬瓜」と呼ばれています。29日の給食では、みそ汁に阿波市産の「とうがん」がはいっていましたね。



使った阿波市の野菜

たまねぎ、はねぎ、なす、  
生しいたけ、とうがん、  
シャインマスカット

