



# 阿波市の給食(令和5年6月5日~6月9日)



6月5日(月)

ごはん さわらのすだち風味  
キャベツのごまあえ  
ひじきと大豆のにももの 牛乳



6月6日(火)

全粒粉パン ポークチャップ  
ポイルフロッキー ジャがいものベーコンに  
みかんジャム 牛乳



6月7日(水)

ごはん 高野豆腐のたまごとし  
ごまずあえ こんぶのにももの  
牛乳



6月8日(木)

ぶたキムチチャーハン チキンナゲット  
きゅうりのナムル ワンタンスープ  
レモンカスタードタルト 牛乳



6月9日(金)

小型ココアパン ミートスパゲティ  
てっこつサラダ 牛乳

6月4日~10日は

「歯と口の健康週間」です。  
食べ物を食べるときによく噛んで食べると、消化吸収がされやすくなったり、満腹中枢を刺激するので食べ過ぎるのを予防できたり、たくさんいいことがあります。  
食べ物を食べるときはよく噛んで食べてくださいね。



使った阿波市の野菜

キャベツ、にんじん、きゅうり、  
たまねぎ、はねぎ、じゃがいも  
にんにく、ピーマン

Awa産  
Our精

