阿波市の給食（令和6年5月27日～5月31日）

5月27日（月）
ごはん　手作りハンバーグのきのこソース
ブロッコリーサラダ　具だくさんみそ汁
牛乳

5月28日（火）
コッペパン　チキンナゲット
バンバンジーサラダ　にんにくスープ
キャラメルクリーム　牛乳

5月29日（水）
ごはん　ちくわのいそべあげ
キャベツのゆかりあえ　青うめゼリー
ひじきと大豆のにもの　牛乳

5月30日（木）
ごはん　さばの塩焼き
ならえ　かきたま汁
牛乳

5月31日（金）
全粒粉バンズ　キャロットポタージュ
セルフてり焼きキチンバーガー
（てり焼きチキン・ボイル野菜）
パックマヨネーズ　牛乳

今月の阿波の郷土料理

～ ならえ ～

昔から一般家庭で親しまれてきた料理。「奈良あえ」や「ななあえ」が徳島の方言で「ならえ」になったといわれています。精進料理として、法事やお彼岸には欠かせない一品。お正月にも食べられています。
野菜をたくさん使っているので、不足しがちな栄養素をとることができますね！

使った阿波市の野菜
Awa産 Our消
キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、はねぎ、たまねぎ