



きゅうメール

【日にち】 2月25日（月）

【こんだて】
主食 小型コッペパン
主菜 大豆と野菜のかき揚げ
副菜 五目うどん
豚肉のしょうが焼き
生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：

鳥取県産：牛乳、鶏肉、豚肉、水煮大豆、油揚げ、たまねぎ、にんじん
しょうが、米粉

【給食センターより】

まだまだ寒い日が続いています。この寒さに負けずに元気に過ごすためには、1日3回の食事を栄養バランスを考えてとることが大切です。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しないように、好き嫌いしないで何でも食べましょう。また、体を中から温めることが大切ですので、温かい食べ物や飲み物をとるように心がけましょう。今日の豚肉のしょうが焼きに入っている「しょうが」には、体を中から温める効果があります。いろいろな料理に取り入れたいですね。