



きゅうメール

【日にち】

がつ むいか すい
3月6日（水）

ちゅうがっこう ねん けっしよく
中学校3年欠食

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅ さい
主菜

ぶたにく しょうが いた
豚肉のしょうが炒め

ぶく さい
副菜

のっぺい じる
汁

はくさいの じ
煮びたし

ぎゅうにゅう
牛乳

ぎゅうにゅう
牛乳

はいげん す
【配膳図】



きょう ちさん ちしょう
【今日の地産地消】

ちづ ちょうさん こめ
智頭町産：米、さといも

とっとりけんさん きゅうにゅう ぶたにく あぶらあ
鳥取県産：牛乳、豚肉、油揚げ、にんじん、しめじ、しろねぎ、こまつな
にじっせいき なし
二十世紀梨ピューレ

きゅうしよく
【給食センターより】

ぶたにくには、ビタミンB1が豊富に含まれています。このビタミンB1は、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変えるはたらきがあって、疲労回復に効果があります。また、ぶたにく きゅうにく とりにく にくるい きんにく ないぞう ほねに必要の良質のたんぱく質が多く含まれているので、成長期に丈夫な体をつくるために欠かせません。給食で使用している肉は全て鳥取県産です。