



きゅうメール

【日にち】

がつ 2月14日 (金)

ちゅうがっこう そつぎょう 中学校卒業バイキング給食

【こんだて】

しゅしょく こくとう 主食 黒糖パン

しゅさい メンチカツ

ふくさい ちづ めく 副菜 智頭の恵みたまごスープ

とみざわ 富沢きくらげサラダ

ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 生乳 牛乳

【はいぜんず
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 かんそう にち とみざわ ちく しんこう きょうぎかい
智頭町産：たまご、乾燥きくらげ（富沢地区振興協議会）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう
鳥取県産：牛乳、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ

【きゅうしょく
給食センターより】

ほうれんそうは、ふゆ しゆん りよくおしよく やさい てつぶん
ほうれんそうは、冬が旬の緑黄色野菜で、鉄分やカロテン、ビタミンC
を多く含みます。おほ ふく けつえき ふ はだ うつく たも けんこう からだ つく
を多く含みます。血液を増やして肌を美しく保つなど、健康な体を作るた
めの栄養を豊富に含んでいます。えいよう ほうふ ふく みどりいろ いろど よ
めの栄養を豊富に含んでいます。きれいな緑色をしていて彩りが良く、ど
のような料理にも合うので、いろいろなか料理に使ってほしい野菜です。りょうり あ りょうり つか やさい