



# きゅうメール



【日にち】

2月18日（火）

【こんだて】

主食 しゅしよく ご飯 ごはん  
 主菜 しゅさい 若鶏肉のから揚げ わかとりにく あげ  
 副菜 ふくさい もずくスープ  
 キャベツの塩こうじ炒め しお いた  
 生乳 ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、豚肉、えのきたけ、にんじん、キャベツ

チンゲンサイ、塩こうじ

【給食センターより】

寒さに負けず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、体の中から温める  
 ことが大切ですので、温かい食べ物や飲み物をとることを心がけましょ  
 う。