



きゅうメール

【日にち】 4月21日（火）

【こんだて】 主食 ご飯

主菜 いわしの煮付け

副菜 五目煮

ほうれんそうのごま和え

生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米

鳥取県産：牛乳、いわし、豚肉、にんじん、ほうれんそう、さといも
ほししいたけ

【給食センターより】

豚肉には、疲労回復やスタミナアップの効果があるビタミンB2が多く含まれています。疲れがたまっていると感じる人は、豚肉を意識して食べましょう。

今日の副菜の五目煮には、豚肉の他に、さといもやだいこん、ほししいたけ、緑黄色野菜のさやいんげん、にんじんなどいろいろな具材をたっぷり使っています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

62. 泉給