



# きゅうメール

【日にち】 がつ 27日 (水)

しょうがっこう ちゅうし  
小学校中止

【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

あつあ しろ  
厚揚げとチンゲンサイのみそ汁

ながいもの そぼろ煮

ぎゅうにゅう  
牛乳

ぎゅうにゅう  
牛乳



はいぜん す  
【配膳図】



きょう ちさん ちしょう  
【今日の地産地消】

ちつ ちよきん こめ あつあ どうふ てん あやき  
智頭町産：米、厚揚げ（なかや豆腐店）、みそ（綾木さん）

とっとりけんさん きゅうにゅう さきゅう  
鳥取県産：牛乳、にんじん、しょうが、砂丘ながいも、チンゲンサイ  
えのきたけ

ぎゅうしよく  
【給食センターより】

ぶたにく ひろく かいふく こうか ほふ ぶく  
豚肉には、疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富に含まれています。また、このビタミンB1は、にんにくやたまねぎなどと一緒に調理すると、さらに吸収率がアップします。今日は豚肉とたまねぎを、しょうがの風味をかかせた「しょうが炒め」にしました。ご飯にぴったりの味付けになっています。