



きゅうメール

福井市立小学校
メールマガジン

【日にち】 2月4日(水)

【こんだて】

しゅしょく
主食

しゅさい
主菜

ふくさい
副菜

た
その他

はん
ご飯

い ほいこうろう
きくらげ入り回鍋肉

スミーダン

ちゅうか あ
中華和え

ぎゅうにゅう
牛乳

はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしよう
【今日の地産地消】

ちづちょうさん こめ しらいわ とみざわ ち くしんこうきょうぎ かい
智頭町産:米、みそ(白岩さん)、きくらげ(富沢地区振興協議会)

とつとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく いっしょ ちょうり
鳥取県産:牛乳、豚肉、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ

きゅうしょく
【給食センターより】

ぶたにく ひろうかいふく こうか ビーワン ほうふ ふく
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。

ビーワン いっしょ ちょうり
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
きゅうしゅうりつ ぶたにく やさい いっしょ いた
吸收率がアップします。豚肉をにんにくやたまねぎなどの野菜と一緒に炒
ほいこうろう とみざわ はい てつぶん
めた回鍋肉には、富沢きくらげが入ることで、鉄分もとれるので、もっと
げんき た
元気になります。もりもり食べましょう。