



きゅうメール

【日にち】 2月4日(水)

【こんだて】
しゅしよく 主食 はん ご飯
しゅさい 主菜 い ほうこうろう きくらげ入り回鍋肉
ふくさい 副菜 スーミータン
ちゅうか あ 中華和え
た その他 ぎゅうにゅう 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】

ちづちようさん 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）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ

きゅうしよく
【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
吸収率がアップします。豚肉をにんにくやたまねぎなどの野菜と一緒に炒

ほうこうろう 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。