



きゅうメール

【日にち】 2月13日(金)

【こんだて】

主食 きくらげ入りキムチチャーハン

主菜 しゅうまい

副菜 白ねぎのごまわかめスープ

もやしのナムル

その他 牛乳

バレンタインデザート

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、きくらげ(富沢地区振興協議会)

鳥取県産：牛乳、豚肉、白菜キムチ、にんじん、白ねぎ

【給食センターより】

今日は白菜キムチと豚肉を入れた、キムチチャーハンの献立です。

富沢きくらげを入れることで、鉄分もとれるので、もっと元気になります。

ごはんの入れ物に、ご飯粒が残らないようにしっかり食べてくださいね。

そして、ごまをたくさん使った献立になりました。元気な体をつくるため

にも、ごまなどの種実類を進んで食べましょう。人間に大切な栄養がごまの

小さな粒の中に、ぎゅっと詰まっています。