



# きゅうメール

【日<sup>ひ</sup>にち】 4月20日(月)

小学校中止

【<sup>こんだて</sup>】

<sup>しゅじょく</sup>  
主食 <sup>はん</sup>  
ご飯

中3中止

<sup>しゅさい</sup>  
主菜 コロッケ

<sup>ふくさい</sup>  
副菜 <sup>あつあ</sup> <sup>しる</sup>  
厚揚げのみそ汁

<sup>ぶたにく</sup> <sup>に</sup>  
豚肉とごぼうのしぐれ煮

<sup>た</sup>  
その他 <sup>ぎゅうにゅう</sup>  
牛乳

【<sup>はいぜんず</sup>配膳図】



【<sup>きょう</sup> <sup>ちさんちしょう</sup>今日の地産地消】

<sup>ちづちょうさん</sup> <sup>こめ</sup>  
智頭町産:米

<sup>とっとりけんさん</sup> <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>あつあ</sup> <sup>ぶたにく</sup>  
鳥取県産:牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ、にんじん、えのきたけ、エリンギ

【<sup>きゅうしよく</sup>給食センターより】

<sup>がつ</sup> <sup>はい</sup> <sup>きゅう</sup> <sup>あつ</sup> <sup>はだぎむ</sup> <sup>きこう</sup> <sup>ふあんてい</sup> <sup>とき</sup>  
4月に入って急に暑くなったり、肌寒くなったり、気候が不安定な時です。

<sup>たんぱく</sup> <sup>しつ</sup> <sup>からだ</sup> <sup>めんえきりよく</sup> <sup>たか</sup> <sup>ざいりょう</sup> <sup>た</sup>  
たんぱく質は、体の免疫力を高めるための材料となるので、しっかり食べま  
<sup>きょう</sup> <sup>きゅうしよく</sup> <sup>あつあ</sup> <sup>ぶたにく</sup> <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>つか</sup>  
よう。今日の給食には、厚揚げや豚肉、みそや牛乳が使っています。

<sup>に</sup> <sup>つくだに</sup> <sup>い</sup>  
しぐれ煮は、しょうがを入れた佃煮を言います。

<sup>きゅうしよく</sup> <sup>に</sup> <sup>にく</sup> <sup>やさい</sup> <sup>あま</sup> <sup>に</sup> <sup>つく</sup>  
給食のしぐれ煮は、肉と野菜を甘がらく煮て作りました。

<sup>いっしょ</sup> <sup>た</sup> <sup>ご</sup> <sup>ご</sup> <sup>がくしゅう</sup>  
ごはんも一緒にしっかり食べて、午後からの学習もがんばりましょう。