



きゅうメール

【日にち】

がつ ここのか げつ
5月9日 (月)

【こんだて】

しゅしよく
主食

ごはん
ご飯

しゅさい
主菜

わかとりにく て や
若鶏肉の照り焼き

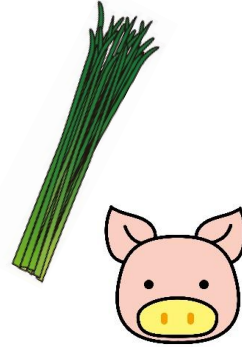
ふくさい
副菜

ふたじる
にら豚汁

き ほ だいこん ふく に
切り干し大根の含め煮

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 ちしやう
【今日の地産地消】

ちつ ちよきん こめ
智頭町産：米、みそ（青木さん）

とっとりけんさん きゅうにゅう
鳥取県産：牛乳、にんじん、きりぼしだいこん、ほししいたけ

きゅうしよく
【給食センターより】

今日はいつもの豚汁に、たっぷりのにらを入れた「にら豚汁」にしました。にらは疲れをとり、食欲をアップさせる効果があるので、日本では昔から体力増進に良い野菜として食べられてきました。豚肉に含まれるビタミンB1の吸収率を高める成分が、にらには多く含まれているので、にら豚汁は組み合わせの良い料理と言えます。