



きゅうメール

【日にち】 2月26日(木)

【こんだて】
主食 しゅしょく ご飯 はん
主菜 しゅさい 豚肉のしょうが炒め ぶたにく いた
副菜 ふくさい みそけんちん汁 じる
その他 た 牛乳 ぎゅうにゅう ほうれん草のおかか和え そう あ

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ（白岩さん）
ちづちようさん こめ しらいわ

鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、ほうれん草、豆腐、白ねぎ、さといも、
干しいたけ
とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく そう どうふ しろ ぼ

【給食センターより】

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。
ぶたにく ひろうかいふく こうか ビーワン ほうふ ふく

また、このビタミンB1は、しょうがやたまねぎなどと一緒に調理すると、
さらに吸収率がアップします。
きゅうしゅうりつ

具がたくさん入った、みそけんちん汁、鉄分が多い、ほうれん草のおかか
和えと一緒に食べるともっと元気になります。
ぐ はい てつぶん おお そう あ いっしょ た げんき

ご飯と交互に食べましょう。
はん こうご た