



# きゅうメール

【日にち】 1月 14日(水)

【こんだて】

<u>主食</u>	はんご飯
<u>主菜</u>	ハンバーグのきのこソースかけ
<u>副菜</u>	トマトと白菜のたまごスープ
<u>その他</u>	豚肉とピーマンの甘がら炒め 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産:米

鳥取県産:牛乳、豚肉、にんじん、はくさい、えのきたけ、干しこいたけ、

たけのこ、チンゲンサイ

【給食センターより】

豚肉には、疲れをとるはたらきのある成分が多く含まれています。

さらに、たまねぎと一緒に食べることでその効果をアップさせるとされています。色々な食べ物と一緒に食べることは、体にとって良いことなのです。給食は20種類くらいの食べ物を組み合わせた献立にしています。

食べると元気になるのは、そんな給食のひみつがあるからです。