



きゅうメール

【日にち】 1月14日(水)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

ハンバーグのきのこソースかけ

ふくさい
副菜

はくさい
トマトと白菜のたまごスープ

ぶたにく あま いた
豚肉とピーマンの甘がら炒め

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳

はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしょう
【今日の地産地消】

ちづちようさん こめ
智頭町産：米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく ほ
鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、はくさい、えのきたけ、干しいたけ、

たけのこ、チンゲンサイ

きゅうしよく
【給食センターより】

ぶたにく つか せいぶん おお ふく
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^{いっしょ}に食^たべることでその効果^{こうか}をアップさせると言われ
ています。色々^{いろいろ}な食^たべ物を一緒^{いっしょ}に食^たべることは、体^{からだ}にとって良^よいことなので
す。給食^{きゅうしよく}は20種類^{しゅるい}くらいの食^たべ物を組みあ^あわせた献立^{こんだて}にしています。

た げんき きゅうしよく
食^たべると元^{げんき}気になるのは、そんな給食^{きゅうしよく}のひみつがあるからです。