



# きゅうメール



【日にち】

がつ <sup>な</sup>の <sup>か</sup> <sup>きん</sup>  
5月7日（金）

【こんだて】

しゆ <sup>し</sup> <sup>よ</sup> <sup>く</sup> <sup>む</sup> <sup>ぎ</sup> <sup>は</sup> <sup>ん</sup>  
主食 麦ご飯

しゆ <sup>さ</sup> <sup>い</sup> <sup>て</sup> <sup>つ</sup> <sup>く</sup> <sup>あ</sup>  
主菜 手作りかき揚げ

ふく <sup>さ</sup> <sup>い</sup>  
副菜 ジャがいもとにらのスープ

ビーフンとアスパラガスのカレーソテー

ぎゅう <sup>に</sup> <sup>ゆう</sup> <sup>ぎゅう</sup> <sup>に</sup> <sup>ゆう</sup>  
生乳 牛乳

その他 <sup>ちゅう</sup> <sup>が</sup> <sup>っ</sup> <sup>こ</sup> <sup>う</sup>  
（中学校）ちまき

はい <sup>ぜ</sup> <sup>ん</sup> <sup>す</sup>  
【配膳図】



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

ちづ <sup>ち</sup> <sup>よ</sup> <sup>ざ</sup> <sup>ん</sup> <sup>こ</sup>  
智頭町産：米

とっとり <sup>けん</sup> <sup>さん</sup> <sup>ぎゅう</sup> <sup>に</sup> <sup>ゆう</sup> <sup>ぶ</sup> <sup>た</sup> <sup>に</sup> <sup>く</sup> <sup>こ</sup> <sup>う</sup> <sup>ち</sup> <sup>けん</sup> <sup>せい</sup> <sup>きん</sup> <sup>ち</sup> <sup>ゆう</sup> <sup>めい</sup>  
鳥取県産：牛乳、豚肉、チンゲンサイ、しめじ、アスパラガス、米粉

きゅう <sup>し</sup> <sup>よ</sup> <sup>く</sup>  
【給食センターより】

にらは、春に旬をむかえる緑黄色野菜で、高知県が生産地として有名です。にらには、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。休み明けで体がだるかったり、疲れを感じている人に、積極的に食べてほしい野菜です。