

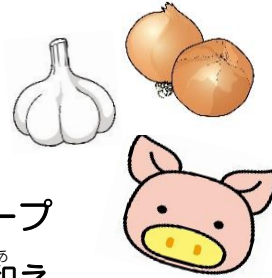


きゅうメール

【日にち】 5月10日（水）

【こんだて】

主食	ごはん
主菜	ホイコーロー
副菜	じゃがいもとにらの中華スープ
	ささみときゅうりのごま酢和え
生乳	牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、乾燥きくらげ（富沢地区振興協議会）

鳥取県産：牛乳、豚肉、きゅうり、チンゲンサイ、もやし

【給食センターより】

新年度が始まり、ひと月が経ちました。みなさん、疲れが出ていませんか？

そんな時には豚肉をおすすめします。豚肉には疲れをとるはたらきのある栄養素が多く含まれているからです。さらに、たまねぎやにんにくと一緒に食べるとその効果がアップします。今日は豚肉と、にんにく、野菜をピリ辛の味付けで炒めたホイコーローです。ご飯と交互に食べてほしいと思います。