



# きゅうメール

【日にち】 5月14日(木)

【こんだて】  
主食 しゅしょく ご飯 はん  
主菜 しゅさい 鶏肉のレモンソースかけ とりにく  
副菜 ふくさい こまつなのみそ汁 しる  
マカロニサラダ  
その他 た 牛乳 ぎゅうにゅう

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産:米

鳥取県産:牛乳、鶏肉、みそ、ブロッコリー、えのきたけ、こまつな

【給食センターより】

最近、気温が高くなりました。急な気温の変化で体が疲れやすくなっています。

今日のおかずは、焼いた鶏肉に、レモンが入ったソースをかけています。

レモンなどのかんきつ類のくだものには、クエン酸とビタミンCが多く含まれています。体を作るたんぱく質と、体の疲れをとるビタミンCのおかげで、元気が出ます。おかずにしています。

さて、12日から行われていた、中学校2年生の職場体験学習も今日で終わります。給食センターでは、野菜を切ったり、調味料を計ったり、作ったおかずをクラスの入れ物に入れる体験をしました。感謝して食べて、午後からも元気にすごしましょう。