



園林町森林セラピー
イメージキャラクター「もりりん」

きゅうメール

【日にち】 ひ がつ にち げつ
2月26日(月)

【こんだて】

しゅしよく
主食

むぎ はん
麦ご飯

しゅさい
主菜

ホイコーロー

ふくさい
副菜

ワントンスープ

もやしのナムル

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 こみやま かんそう とみざわ ち くしんこうきょうぎかい
智頭町産：米、みそ(小宮山さん)、乾燥きくらげ(富沢地区振興協議会)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、もやし

きゅうしよく
【給食センターより】

ぶたにく ひろukaiふく こうか ビーワン ほうふ ふく
豚肉には、疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富に含まれています。

また、このビタミンB1は、ビーワン にんにくやたまねぎなどといっしょ 一緒に調理すると、さ

らにきゅうしゅうりつ 吸収率がアップします。今日は、豚肉をぶたにく にんにくやたまねぎ、キャベツ

などの野菜と一緒に炒めたホイコーローにしました。

はん こうご た
ご飯と交互に、よくかんで食べましょう。