



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がつ 日に すい  
7月17日(水)

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

ぶた いた  
豚にら炒め

ふくさい  
副菜

じゃがいものみそ汁 しる

いかと春雨のサラダ はるさめ

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 あおき  
智頭町産：米、みそ（青木さん）

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、ねぎ、にら、こまつな、きゅうり、たまねぎ、  
にんにく、えのきたけ

きゅうしよく  
【給食センターより】

ぶたにく ひろうかいふく 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、  
ビタミンB1は、にらやにんにく、たまねぎなどと一緒に調理すると、さらに  
吸収率がアップします。今日は、豚肉をにらやにんにく、たまねぎなどの野菜と  
一緒に炒めました。

はん こうご た  
ご飯と交互に、よくかんで食べましょう。