



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がつ 5月13日(月)  
にち げつ

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

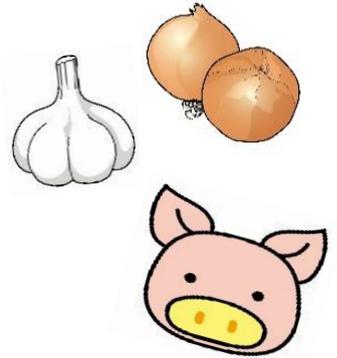
ホイコーロー

ふくさい  
副菜

にらとじゃがいものスープ

バンサンスー

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 とみざわ ち くしんこうきょうぎかい  
智頭町産：米、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、にら、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ

きゅうしよく  
【給食センターより】

しんねんど はじ つき た つか て  
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？

とき ぶたにく ぶたにく つか えいようそ おお ふく  
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、にら等と一緒に食べるとその効果がアップします。

きょう ぶたにく やさい から あじつ いた はい  
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や、にらの入ったスープにしました。ご飯と交互によくかんで食べて、たまった疲れをふき飛ばしましょう！