



きゅうメール

【日^ひにち】 5月^{がつ}30日^{もく}(木)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

に
いわしのさっぱり煮

ふくさい
副菜

にく
肉じゃが

あか あ
赤しそ和え

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
智頭町産：米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぎゅうにく
鳥取県産：牛乳、牛肉、もやし、

きゅうしよく
【給食センターより】

きょう 今日^{つか}は、じゃがいもをたっぷり使^{にく}った「肉じゃが」です。お店^{おみせ}などでは今^{いま}、九州産^{きゅうしゅうさん}のじゃがいも
が^{てまわ}出回^{けんない}っているところですが、これから県内^{じもと}や地元^{しん}でも新じゃがいもの収穫^{しゅうかく}時期^じをむかえま
す。給食^{きゅうしよく}でも、収穫^{しゅうかく}でき次第^{しだい}、智頭町産^{ちづちようさん}のじゃがいもを^{つか}使う^{よてい}予定です。

じゃがいもにはみかんと同じ^{おな}くらの量^{りょう}のビタミンC^{シー}が含まれていることから、様々^{さまざま}な病^{びょう}気の
予^よ防^{ぼう}に役^{やく}立^だちます。じゃがいもは和食^{わしよく}、洋食^{ようしよく}、中華^{ちゅうかなど}等^{つか}、使^しいやすい食^{しょく}材^{ざい}ですので、アレンジ^し
ながら食^たべてほしいと思^{おも}います。