



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

が につ ち に ち きん  
8月30日(金)

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

ぶたにく いた  
豚肉のしょうが炒め

ふくさい  
副菜

じゃがいものみそ汁

ちぐさあ  
千草和え

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 しまだ あおき  
智頭町産：米、みそ（鳶田さん）、じゃがいも（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、にんにく、こまつな、たまねぎ、もやし、えのきたけ

きゅうしよく  
【給食センターより】

ぶたにく つか なつ よぼう えいようせいぶん おお ふく  
豚肉には、疲れをとったり夏バテを予防したりする栄養成分が多く含まれています。  
また、たまねぎやにんにく、しょうがなどと一緒に食べることで、それらの効果がアップします。

きょう とっとりけんさん ぶたにく つか はん いた  
今日は鳥取県産の豚肉とたまねぎを使って、ご飯がすすむしょうが炒めにしました。