



監修 岡山県産野菜
イメージキャラクター「もりりん」

きゅうメール

【日^ひにち】 5月^{がつ}15日^{にち}(木^{もく})

【こ^こんだて】

<u>しゅしょく</u> 主食	はん ご飯
<u>しゅさい</u> 主菜	さけ や 鮭のみそコーン焼き
<u>ふくさい</u> 副菜	とうふのすまし汁 アスパラガスのソテー
<u>た</u> 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】

ちづちょうさん こめ
智頭町産：米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、とうふ、豚肉、みそ、アスパラガス、しめじ、ねぎ、
ほ
干しいたけ

きゅうしょく
【給食センターより】

さいきん きん たか
最近、気温が高くなりました。

きゅう きおん へんか からだ つか
急な気温の変化で体が疲れやすくなっています。

さけ からだ つく しつ きゅうしゅう たす デー
鮭は、体を作るたんぱく質、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが
おお 多いので、栄養のバランスがよい魚です。

アスパラガスは、ほかの野菜に比べ、たんぱく質を多く含んでいるので、
つか からだ
疲れにくい体にしてくれます。

さかな やさい いっしょ た げんき
魚と野菜のおかずを一緒に食べて、元気にすごしましょう。