



# きゅうメール

ひ  
【日にち】 3月11日(水)

【こんだて】  
しゅしよく むぎ はん  
主食 麦ご飯  
しゅさい  
主菜 オムレツ  
ふくさい  
副菜 ビーンズカレー

ブロッコリーサラダ  
た ん  
その他 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 とりにく  
鳥取県産:牛乳、鶏肉、にんじん、ブロッコリー、しめじたけ

きゅうしよく  
【給食センターより】

きょう はな た やさい  
今日のサラダのブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみを食べる野菜です。

おな なかま はなやさい よ  
キャベツやはくさいと同じ仲間で、「花野菜」とも呼ばれています。

シー ほうふ ふく か ぜよぼう こうかてき  
ビタミンCを豊富に含んでいるため、風邪予防にも効果的です。

いた もの いろいろ りょうり つか  
サラダやスープ、炒め物など、色々な料理に使っていますね。