



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がつ 3月11日(火)  
にち か

【こんだて】

しゅしょく  
主食

だいせん めぐ  
大山の恵みアップルパン

しゅさい  
主菜

えびカツ

ふくさい  
副菜

はるさめスープ

プロカリサラダ

た  
その他

ぎゅうにゅう  
牛乳

中学校中止



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 かんそう とみざわ ち くしんこうきょうぎかい  
智頭町産：乾燥きくらげ(富沢地区振興協議会)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう  
鳥取県産：牛乳、にんじん、ブロッコリー、キャベツ

きゅうしょく  
【給食センターより】

きょう ふくさい 今日(きょう)の副菜(ふくさい)は、ブロッコリーとカリフラワーが主役(しゅやく)のサラダです。

はな た やさい ブロッコリーやカリフラワーは、花(はな)のつぼみ(た)を食べる野菜(やさい)です。

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

シー ほうふ ふく ビタミンC(シー)を豊富(ほうふ)に含(ふく)んでいるため、風邪(かぜ)予防(よぼう)にも効果(こうか)的です。

いた もの いろいろ りょうり たの サラダ(いた)やスープ(もの)、炒め物(いろいろ)など、色々(りょうり)な料理(たの)で楽しんでみてください。