



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ にち げつ
6月16日(月)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

チンジャオロースー

ふくさい
副菜

スーミータン

バンサンスー

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 ぶたにく たまご

鳥取県産：牛乳、豚肉、卵、にんじん、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ

きゅうしよく
【給食センターより】

たまご たまご きゅうしよく つか た もの
卵についてです。卵は、給食でも、よく使う食べ物です。

たまご かんぜんえいようしよくひん おおく えいようそ ふく
卵は完全栄養食品とよばれるほど、多くの栄養素が含まれています。

たまご てがる ちょうり あさ ゆう
卵は、手軽に調理することができ、朝ごはんや夕ごはんにもプラスして、
とりいれやすい身近な食べ物です。

きょう ちゅうかりようり なか はい
今日は、中華料理のスーミータンの中に入っています。

スーミータンとは、中国語で、スーミーは、とうもろこし、タンは、スープを
あらわしています。おいしく食べてください。