



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がつとお か げつ  
2月10日(月)

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

わかどりにく なんぶ や  
若鶏肉の南部焼き

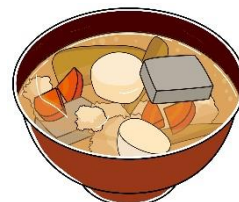
ふくさい  
副菜

みそけんちん汁

おかか和え

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】

ちづちょうさん こめ あおき  
智頭町産：米、みそ(青木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく とうふ  
鳥取県産：牛乳、鶏肉、豆腐、にんじん、えのきたけ、もやし、さといも

きゅうしよく  
【給食センターより】

はくさいは、ふゆ だいひょう やさい えいようてき シー  
はくさいは、冬を代表する野菜のひとつです。栄養的には、ビタミンCや  
ミネラル、食物繊維をバランスよく含みます。

ゆき ふ あと さむ た とうぶん ふ あま ま  
雪が降った後のはくさいは、寒さに耐えるために糖分が増え、甘みが増  
しておいしくなります。

きょう こう い あ あ  
今日は、はくさいを香ばしく炒ったかつおぶしで和えた、おかか和えにし  
ました。