



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ か きん
3月14日(金)

【こんだて】

しゅしょく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

ぶたにく いた
豚肉のしょうが炒め

ふくさい
副菜

しる
わかめのみそ汁

きりぼしだいこん す あ
切干大根のごま酢和え

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】

ちづちようさん こめ こみやま
智頭町産：米、みそ(小宮山さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく きりぼしだいこん
鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、えのきたけ、もやし、切干大根

きゅうしょく
【給食センターより】

ぶたにく ひろうかいふく こうか ビーワン ほうふ ふく
豚肉には、疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富に含まれています。

また、このビタミンB1は、にんにくやたまねぎなどと一緒に調理すると、さらに吸収率がアップします。今日は、豚肉をたまねぎと一緒に炒めました。

ほんのりしょうがの辛みがアクセントになっています。

はん こうご た
ご飯と交互に、よくかんで食べましょう。