



園林町森林セラピー  
イメージキャラクター「もりりん」

# きゅうメール

【日にち】 1月17日(金)

【こんだて】

しゅしょく  
主食

しゅさい  
主菜

ふくさい  
副菜

た  
その他

はん  
ご飯

ぶたにく いた  
豚肉のしょうが炒め

さといものみそ汁

あ  
おかか和え

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 せと  
智頭町産：米、みそ(勢登さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく  
鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、さといも、

もやし

きゅうしょく  
【給食センターより】

ぶたにく つか せいぶん おお ふく  
豚肉には、疲れをとるはたらきのある成分が多く含まれています。

さらに、たまねぎ、しょうが、にんにくなどと一緒(いっしょ)に食べることでその効果(こうか)がアップ(あ)ると言われています。

きょう ぶたにく いっしょ いた ぶたにく いた  
今日は豚肉と一緒に、たまねぎ、しょうがを炒めた、豚肉のしょうが炒め(いた)です。ご飯(はん)にそえていただきます。