



きゅうメール

【日にち】 11月8日（木）

【こんだて】 主食 発芽玄米ごはん いい歯の白献立

主菜 いわしのゆず煮

副菜 こまつなのみそ汁

いりどり

生乳 牛乳

その他 野菜畑のかりかり豆

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、厚揚げ（なかや豆腐店）、みそ（綾木さん）、さといも

鳥取県産：牛乳、鶏肉、こまつな、しめじ、たけのこ、ほししいたけ

発芽玄米、かりかり大豆

【給食センターより】

今日11月8日は、「いい歯の日」です。今日の給食には、いい歯を作るために必要な栄養素であるカルシウムやたんぱく質、ビタミンをたくさん含んだ食品を取り入れました。また、歯の掃除をしてくれる食物せんいもしっかりとれるよう、かみごたえのある野菜や玄米も取り入れています。しっかりかむことも意識して食べましょう。