



# きゅうメール

【日にち】 11月22日（木）

ちゅうがっこう けっしよく  
中学校欠食

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

しかにく  
ちづ鹿肉のミートローフ

ふくさい  
副菜

やさい  
野菜スープ

だいがく  
大学いも

ぎゅうにゅう  
生乳

ぎゅうにゅう  
牛乳



はいぜん す  
【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  
智頭町産：米、しかにく（あかほり 赤堀さん）、おから（なかや豆腐店 とうふ てん）、さつまいも

とっとりけんさん ぎゅうにゅう  
鳥取県産：牛乳、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、ほうれんそう

きゅうしよく  
【給食センターより】

きょう しかにく つか  
今日は、鹿肉を使ったミートローフです。ミートローフとは、ひき肉を長方形に平たくのばして焼いたもので、ハンバーグとは違い、切り分けて食べる料理です。給食では、鉄板にこねたひき肉を敷きつめたものを焼いて作ります。

きょう ちづ ちょうさん しかにく つか  
今日は智頭町産の鹿肉を使っています。鹿肉は、とくに成長期（せいちょうき）のみなさんに必要な鉄分（てつぶん）を豊富（ほうふ）に含んでいます。