



きゅうメール

【日にち】 12月14日（金）

ちゅうがっこう ちゅうし
中学校中止

【こんだて】
主食 ^{しゆしよく} ご飯 ^{はん}
主菜 ^{しゆさい} 鶏 ^{とり} ささみの天 ^{てん} ぷら
副菜 ^{ふくさい} きのかかきたま ^{じる} 汁
プチッと玄米 ^{げんまい} 和え
生乳 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}

はいぜん す
【配膳図】



きょう ちさん ちしやう
【今日の地産地消】

ちづ ちやうさん こめ とうふ
智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく
鳥取県産：牛乳、鶏肉、たまご、しょうが、エリンギ、えのきたけ、にんじん
なめこ、チンゲンサイ、キャベツ、ほうれんそう

きゅうしよく
【給食センターより】

げんまい はくまい くら しょくもつ おお ふく
玄米は白米に比べてビタミンやミネラル、食物せんいが多く含まれていて、
けんこう からだ たち ひつよう えいようそ ほうふ
健康な体を保つために必要な栄養素が豊富です。また、かみごたえがあるので、
は じやうぶ ひまん よぼう こうかてき んだん こめ ま げんまい
歯やあごを丈夫にし、肥満予防にも効果的です。普段は米に混ぜて「玄米
ご飯」にして食べることがほとんどですが、今日は副菜の和え物に、ゆでた玄
まい ま げんまい
米を混ぜています。和え物に入れることで、プチプチとした食感も一緒に味わ
えます。