



きゅうメール

【日にち】

がつ 9月4日 (水)

【こんだて】

しゅしよく ぶぎ はん
主食 麦ご飯

しゅさい ポロニアハム
主菜

ふくさい ハヤシシチュー
副菜

かい 海そうサラダ
かい

ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
牛乳 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 たにくち
智頭町産：米、じゃがいも（谷口さん）、たまねぎ（綾木さん）

しらいわ
にんにく（白岩さん）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぎゅうにく
鳥取県産：牛乳、牛肉、にんじん、しめじ、きゅうり

きゅうしよく
【給食センターより】

なつ あつ もど きおん しつど たか ひ つづ
夏の暑さが戻って、気温・湿度が高い日が続いています。今日は地元産のじゃがいもと玉ねぎをたっぷり使ったハヤシシチューです。

おち せいぶん
じゃがいもの主な成分は、エネルギーのもとになるでんぷんですが、風邪予防に効果的なビタミンCや、お腹の調子を整えてくれる食物せんいも多く含みます。暑さでなかなか食べにくいかもしれませんが、この暑さを乗り切るためにもしっかりと食べて元気に過ごしましょう。