



きゅうメール

【日にち】 10月8日（木）

かみかみ献立 こんだて 

【こんだて】

主食

ごはん

主菜

わか とうにく
若鶏肉のから揚げ

副菜

こまつなと厚揚げのみそ汁

ブロッコリーと干しえびの炒め物

生乳

牛乳



【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）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、こまつな、だいこん、さといも、白ねぎ

ブロッコリー、エリンギ

【給食センターより】

毎月「8」の付く日は、かみかみ献立の日です。給食では、とくにかむことを意識した、かみごたえのある食品を使った献立や、丈夫な歯を作るために必要なカルシウムなどの栄養素がたくさん含まれている食品を使った献立にしています。

今日は副菜に、カルシウムが多く含まれている厚揚げやこまつな、干しえびを使用しました。また、人気メニューの「若鶏肉のから揚げ」は、皮を付けて揚げることで、かみごたえが生まれます。とくに意識してよくかんで食べましょう。