



# きゅうメール

【日にち】 11月18日(水)

かみかみ献立 (こんだて) 

【こんだて】  
主食 かみかみわかめごはん  
主菜 いわしのゆず煮  
副菜 とうにゅうなべ 豆乳鍋  
だいこんの梅和え  
ぎゅうにゅう 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、みそ（白岩さん）

しろねぎ（竹下さん）

鳥取県産：牛乳、いわし、豚肉、豆乳、しめじ、にんじん、だいこん

きゅうり

【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。

今日はご飯に普通のわかめよりかみごたえのある「茎わかめ」を使った「かみかみわかめごはん」にしました。主菜のいわしは、特別な加工がしてあるので、骨も食べられます。よくかんで食べましょう。