



きゅうメール

ひ
【日にち】
【こんだて】

12月18日(木)

ちづ鹿肉献立

しゅしよく **主食**
はん **ご飯**

しゅさい **主菜**
しかにく あ だ どうふ
ちづ鹿肉の揚げ出し豆腐

ふくさい **副菜**
とみざわ
富沢きくらげのたまごスープ

ポテトサラダ

た **その他**
ぎゅうにゅう
牛乳



はいぜんず
【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 しかにく はやし とみざわ ち くしんこうきょうぎかい
智頭町産：米、鹿肉(林さん)、きくらげ(富沢地区振興協議会)
 とっとりけんさん ぎゅうにゅう
鳥取県産：牛乳、にんじん

きゅうしよく
【給食センターより】

今日は「ちづ鹿肉献立」の日です。鹿肉が入ったあんを揚げ出し豆腐の上にかきました。鹿肉は、鶏肉と同じくらいのたんぱく質を含み、血液の成分である鉄分が多い食べ物です。他にも、青魚のさばやイワシなどに多く含まれているDHAを多く含んでいて、生活習慣病を予防します。

おいしくいただきます。