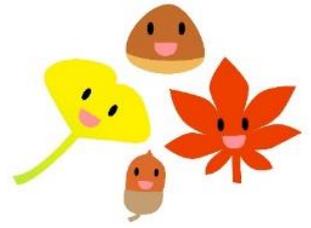




きゅうメール



【日にち】 ^ひ ^{がつ} ^{にち} ^{もく} 11月30日(木)

【こんだて】 ^{しゅしよく} **主食** ^{はん} **ご飯**

^{しゅさい} **主菜** ^{いそべ あ} **ちくわの磯辺揚げ**

^{ふくさい} **副菜** ^{しる} **かぼちゃのみそ汁**

**ごもくだいずに
五目大豆煮**

^た **その他** ^{ぎゅうにゆう} **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} ^{しらいわ} ^{しろ} ^{たけした}
智頭町産：米、みそ(白岩さん)、白ねぎ(竹下さん)

^{とっとりけんさん} ^{ぎゅうにゆう} ^{だいず}
鳥取県産：牛乳、大豆、こまつな、ちくわ

^{きゅうしよく} **【給食センターより】**

^{だいず} ^{はたけ} ^{にく} ^よ ^{じょうぶ} ^{からだ} ^{しつ} ^{おお} ^{ふく}
大豆は「畑の肉」とも呼ばれるくらい、丈夫な体をつくるたんぱく質が多く含まれて
^い ^{しよくひん} ^い ^{さかな} ^{にく} ^{たまご} ^{おな} ^{あか} ^{しよくひん}
います。3つの食品のグループで言うと、魚、肉、卵と同じ赤のグループの食品にな
ります。

^{にほん} ^{とうふ} ^{なっとう} ^{かこう} ^{すがた} ^{かたち}
日本では、豆腐、みそ、あぶらあげ、納豆、ゆばなどに加工され、姿をかえた形で
^た ^{にほんじん} ^{きちょう} ^{げん} ^か ^{しよくざい}
食べられています。日本人の貴重なたんぱく源として、欠かせない食材のひとつです。