



# きゅうメール

【日にち】 1月18日（水）

かみかみ<sup>こんだて</sup>献立

【こんだて】

しゅじょく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

いわしの<sup>うめに</sup>梅煮

ふくさい  
副菜

にく  
肉じゃが

き<sup>ほ</sup>切り干し大根の<sup>だいこん</sup>ごま<sup>あ</sup>和え

ぎゅうにゅう  
牛乳

ぎゅうにゅう  
牛乳



はいぜんす  
【配膳図】



きょう<sup>ちさん</sup>今日の<sup>ちしょう</sup>地産地消

ちづ<sup>ちよきん</sup>智頭町産：米、じゃがいも（<sup>たにぐち</sup>谷口さん）

とっとりけんさん<sup>ぎゅうにゅう</sup>鳥取県産：牛乳、<sup>ふたにく</sup>豚肉、<sup>き</sup>切り干し大根、<sup>だいこん</sup>にんじん

きゅうしょく  
【給食センターより】

今日は、「かみかみ<sup>こんだて</sup>献立」の日です。この日には、<sup>は</sup>歯を<sup>しょうぶ</sup>丈夫にするカルシウムや、かむことを意識して食べられるように、かみごたえのある<sup>しよくさい</sup>食材を取り入れるようにしています。

今日は、<sup>ほね</sup>骨ごと食べられるいわしや、いつもは<sup>にもの</sup>煮物として<sup>とうじょう</sup>登場することが多い「<sup>き</sup>切り干し大根」を<sup>つか</sup>使った<sup>あ</sup>ごま和えを取り<sup>い</sup>いれました。切り干し大根は、<sup>ひち</sup>日持ちがするように加工してあるため、<sup>しょうび</sup>常備野菜として<sup>よさい</sup>保管しておくことができる<sup>べんり</sup>便利な<sup>しよくさい</sup>食材です。もどしたあと<sup>しよっかん</sup>食感が残る程度に<sup>のこ</sup>ゆでて、<sup>ていど</sup>サラダにしたり、<sup>すのもの</sup>酢の物にしたりするのがおすすめです。今日もよく<sup>きょう</sup>かんで<sup>た</sup>食べましょう。