



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつふつ か げつ
9月2日(月)

【こんだて】

しゅしょく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

はるま
春巻き

ふくさい
副菜

もずくスープ

なすのオイスターソース炒め^{いた}

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 たけした
智頭町産：米、なす(竹下さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、

たけのこ

きゅうしょく
【給食センターより】

もずく特有のぬめり成分は「フコイダン」と呼ばれる食物繊維です。おなかの調子を整える働きをします。フコイダンは水溶性の食物繊維なので、汁物にすることで効率よく摂取することができます。

きょう
今日はもずくをスープにしました。

ていばん す みる じる と い
定番の酢のものだけでなく、みそ汁やすまし汁などにも取り入れてみてください。