



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ 日に すい
5月28日(水)



こんだて
かみかみ献立



【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

ぶたにく
豚肉のみそがらめ

ふくさい
副菜

とり じる
鶏ごぼう汁

あか あ
赤しそ和え

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
智頭町産：米、みそ

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく
鳥取県産：牛乳、豚肉、鶏肉、さといも、にんじん

きゅうしよく
【給食センターより】

きょう こんだて ひ いしき た
今日は、「かみかみ献立」の日です。かむことを意識して食べられるように、
ごぼうなどのかみごたえのある食材を取り入れました。

ごぼうなどの、土の中で育つものは、根菜類と呼びます。

にんじん、だいこん、じゃがいも、さといもなども、根菜類と呼ばれています。

しょくもつ おお ちょうし ととの
食物せんいが多く、おもに、おなかの調子を整えるはたらきがあります。