



きゅうメール

ひ
【日にち】

が づ か げ づ
7月8日(月)

【こんだて】

しゅしよく
主食

むぎ はん
麦ご飯

しゅさい
主菜

あ
あじのかみかみ揚げ

ふくさい
副菜

しる
チンゲンサイのみそ汁

き ぼ だいこん ふく に
切り干し大根の含め煮

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳

たなばた
セタゼリー



こんだて
かみかみ献立



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】

ちづちようさん こめ あやき
智頭町産：米、みそ（綾木さん）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう
鳥取県産：牛乳、あじ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ

きゅうしよく
【給食センターより】

きょう こんだて ひ いま しゅん いちや ぼ あ
今日は、かみかみ献立の日です。今が旬のあじの一夜干しを、かみごたえのあるから揚げに
しました。ほね じゅうぶんちゅうい た
骨には十分注意して、よくかんで食べましょう。

さかな からだ えいようそ しつ ふく
魚には、体をつくる栄養素であるたんぱく質がたくさん含まれています。

とく あおせ さかな あぶら あたま かっぱつ せいぶん おお ふく
特に、あじなどの青背の魚の脂には、頭のはたらきを活発にする成分が多く含まれている
ことが知られています。

さかな にがて ひと ちょうせん おも
魚が苦手な人も、まずはひとくちから挑戦するようにしてほしいと思います。