



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がつ 2月18日(火)  
にち か



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

こうみ  
さばの香味ソースがけ

ふくさい  
副菜

しる  
さつま汁

い に  
ひじきの炒り煮

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 あおき  
智頭町産：米、みそ(青木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく  
鳥取県産：牛乳、さば、鶏肉、にんじん、しろねぎ、しいたけ

きゅうしよく  
【給食センターより】

まいしゅうか ようび しゅしよく こんしゅう あす すいようび  
毎週火曜日は主食がパンですが、今週は明日、水曜日がパンになります。よろしくお願ひします。

さて、今日は「かみかみ献立」の日です。歯を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、かみごたえのある食材を取り入れました。さばは小骨が残っていることがあるので、よくかんで食べましょう。