

きゅうメール

【首にち】

2月28日(水)

【こんだて】

lゅしょく はん 主食 ご飯

まず ミリにく 主菜 鶏肉とごぼうのかみかみ揚げ

ふくさい <u>副菜</u> わかめのみそ汁

キャベツの赤しそ和え

その他 キ乳



<u>かみかみ</u>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】

ちづちょうさん こめ たけした とみ で スタやま 智頭町産:米、しろねぎ(竹下さん)、みそ(小宮山さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく だいず鳥取県産:牛乳、豚肉、大豆、キャベツ、にんじん、もやし、しめじ

きゅうしょく 【 給 食 センターより】

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。特に、主菜の「鶏肉とごぼうのかみかみ揚げ」は、とてもかみごたえがありますので、ひとくちずつ、よくかんで食べましょう。