



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がつ にち  
9月28日(木)

かみかみ献立

【こんだて】

しゅしょく  
主食

はん  
ご飯

中学校中止

しゅざい  
主菜

あ  
はまちの竜田揚げ

ふくざい  
副菜

しる  
もずくのすまし汁

に  
こまつなの煮びたし

はいぜんず  
【配膳図】

た  
その他

ぎゅうにゅう  
牛乳



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 しらいわ  
智頭町産：米、にんにく(白岩さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とうふ  
鳥取県産：牛乳、はまち、豆腐、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ、  
えのきたけ、キャベツ

きゅうしょく  
【給食センターより】

まいつき つ ひ こんだて  
毎月8の付く日は「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材や、丈夫な歯を作るために必要なカルシウムなどの栄養素が多く含まれる食材を取り入れています。

きょう たつたあ おお  
今日は、かみごたえのあるはまちの竜田揚げや、カルシウムの多いこまつな、もずくを使った献立にしました。しっかりかんで食べると、体にも心にもいいことがたくさんあります。よくかんで食べることを意識してほしいと思います。