



きゅうメール

【日にち】 6月23日(月)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

しのだに
信田煮

ふくさい
副菜

とうふとなめこのみそ汁

ひじきの炒り煮

その他

ぎゅうにゅう
牛乳

あじさいゼリー

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 だいず ほ
鳥取県産：牛乳、とうふ、大豆、にんじん、たまねぎ、干しいたけ

きゅうしよく
【給食センターより】

かい えいよう
海そうのなかまのひじきは、たくさんの栄養をふくんでいます。

は ほね ち つく てつぶん ちょうし ととの しょくもつ
歯や骨をつくるカルシウム、血を作る鉄分、おなかの調子を整えてくれる食物

おお た もの
せんいが多い食べ物です。

ひじきは、カルシウムを牛乳よりも多く含んでいますが、一度の食事でたくさん食べることは難しいです。

きょう にもん いっしょ ぎゅうにゅう せいひん しょくじ
今日のひじきの煮物と一緒に、牛乳などの乳製品を食事にとりいれると、
げんき からだ
元気な体をつくることができますよ。

あざやかなあじさいのようなゼリーを食べて、梅雨をのりきりましょう。