



# きゅうメール



【日にち】

がつ ついたち すい  
9月1日(水)

【こんだて】

しゅしよく ほん  
主食 ご飯

しゅさい に  
主菜 さんまのおろし煮

ぶくさい しる  
副菜 かぼちゃのみそ汁

あます あ  
キャベツの甘酢和え

きゅうにゅう きゅうにゅう  
牛乳 牛乳

はいぜん す  
【配膳図】



きょう ちさん ちしょう  
【今日の地産地消】

ちづ ちよきん こめ しらいわ  
智頭町産：米、かぼちゃ（白岩さん）、みそ（綾木さん）

とっとりけんさん きゅうにゅう あぶらあ  
鳥取県産：牛乳、油揚げ、ねぎ、キャベツ、にんじん

きゅうしよく  
【給食センターより】

かぼちゃは、ベータカロテンをはじめ、ビタミンCやビタミンE、カルシウム、食物せんいなどが豊富に含まれている緑黄色野菜のひとつです。旬は夏ですが、保存かきく野菜なので長い期間食べることができます。

今日は生産者グループの白岩さんからいただいたかぼちゃを使ったみそ汁です。