



# きゅうメール

【日にち】 10月12日（金）

ちゅうがっこう けっしよく  
中学校欠食

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

しかにく てっぱん や  
ちづ鹿肉の鉄板たまご焼き

ふくさい  
副菜

しる  
なすのみそ汁

あ  
さつまいものマヨネーズ和え

ぎゅうにゅう  
牛乳

ぎゅうにゅう  
牛乳



はいぜん す  
【配膳図】



きょう ちさん ちしやう  
【今日の地産地消】

ちづ ちやうさん こめ しかにく あかほり どうふ  
智頭町産：米、鹿肉(赤堀さん)、豆腐(なかや豆腐店)、白ねぎ(竹下さん)

こがつ でん のうさん ぶつ かこう しょ  
みそ(五月田農産物加工所)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう  
鳥取県産：牛乳、たまご、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、にんじん

しめじ、きゅうり

きゅうしよく  
【給食センターより】

今日の鹿肉献立は、「ちづ鹿肉の鉄板たまご焼き」です。いつものたまご焼きに、鉄分豊富な智頭町産の鹿肉のミンチを使用しました。成長期のみなさんに食べてもらいたい一品です。

今日の副菜は、9月から11月にかけておいしい旬の時期をむかえるさつまいもをたっぷり使った「さつまいものマヨネーズ和え」です。体のエネルギーのもとになる炭水化物や、お腹の調子を整える食物せんいをたくさん含んでいます。また、さつまいもの茎をきんぴらにすると、シャキシャキとしておいしいです。