



きゅうメール

【日にち】 12月13日（木）

ちゅうがっこう ちゅうし
中学校中止

【こんだて】

しゅしょく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

たらのわふうマヨネーズ焼き

ふくさい
副菜

野菜たっぷりスープ

ごぼうナッツ

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 ちしょう
【今日の地産地消】

ちづ ちょうさん こめ
智頭町産：米、みそ（綾木さん）、だいこん

とっとりけんさん ぎゅうにゅう
鳥取県産：牛乳、たら、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、ブロッコリ

きゅうしょく
【給食センターより】

今日の副菜は、大きめに切った鳥取県産のごぼうに片栗粉をまぶして油で揚げ、大豆とアーモンドが入った甘辛いしょうゆだれでからめた「ごぼうナッツ」です。ごぼうの香りが良く、かみごたえがあるので、自然とよくかんで食べられます。よくかんで食べると、お腹にやさしく、頭のはたらきがよくなり、あごも強くなります。また、むし歯予防にも効果的です。しっかりかんで食べましょう。