



きゅうメール

【日にち】 12月14日（金）

ちゅうがっこう ちゅうし
中学校中止

【こんだて】

しゅしよく ごはん
主食 ご飯
しゅさい とり ささみの てんぷら
主菜 鶏ささみの天ぷら
ふくさい きのかかきたま汁
副菜 きのこかきたま汁
ぷちっと げんまい あ
プチっと玄米和え
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
生乳 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 ちょうさん こめ とうふ
智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく
鳥取県産：牛乳、鶏肉、たまご、しょうが、エリンギ、えのきたけ、にんじん
なめこ、チンゲンサイ、キャベツ、ほうれんそう

きゅうしよく
【給食センターより】

げんまい はくまい くら しょくもつ おお ふく
玄米は白米に比べてビタミンやミネラル、食物せんいが多く含まれていて、
けんこう からだ たち ひつよう えいようそ ほうふ
健康な体を保つために必要な栄養素が豊富です。また、かみごたえがあるので、
は じょうぶ ひまん よぼう こうかてき んだん こめ ま げんまい
歯やあごを丈夫にし、肥満予防にも効果的です。普段は米に混ぜて「玄米
ご飯」にして食べることがほとんどですが、今日は副菜の和え物に、ゆでた玄
まい ま げんまい
米を混ぜています。あえ物のい しょつかん いっしょ あじ
和え物に入れることで、プチプチとした食感も一緒に味わ
えます。