



# きゅうメール

【日にち】

6月18日（火）

かみかみ献立の日

【こんだて】

主食 麦ご飯

主菜 さばのピリ辛焼き

副菜 チンゲンサイのみそ汁

ひじきの炒り煮

生乳 牛乳

その他 びわ



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、水煮大豆（綾木さん）、たまねぎ（谷口さん）

みそ（武田さん）

鳥取県産：牛乳、さば、油揚げ、チンゲンサイ、しめじ、びわ

【給食センターより】

毎月8の付く日は、「かみかみ献立の日」です。この日にはとくに、かむことを意識した、かみごたえのある食材をたくさん使ったり、丈夫な歯を作るために必要なカルシウムなどの栄養素がたくさん含まれている食材を使ったりしています。今日はとくに、カルシウムが豊富なチンゲンサイやひじきを使っています。また、デザートのはびわは、鳥取市青谷町特産の今が旬のはびわです。さっぱりとした甘さが特徴です。