



きゅうメール

【日にち】

がつ みつか か
9月3日 (火)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

さばの竜田揚げ

ふくさい
副菜

みそけんちん汁

ひじきの炒り煮

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 とうふ とうふ てん しまだ
智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、みそ（嶋田さん）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく みずに だいず
鳥取県産：牛乳、さば、鶏肉、水煮大豆、しめじ、だいこん

さといも、ごぼう

きゅうしよく
【給食センターより】

ひじきは、わかめや昆布と同じ海でとれる海そうの仲間です。ひじきは、健康で長生きするために必要なミネラルを多く含んでいて、特に成長期に必要な鉄は、他の食品に比べて多く含まれています。旬は春ですが、乾燥させて一年中食べることができます。今日のような煮物にしたり、サラダや和え物、混ぜご飯などにしてもおいしいです。