



# きゅうメール

【日にち】

10月8日(火)

かみかみ献立

【こんだて】

主食

麦ごはん



主菜

さんまのおかか煮

副菜

こまつなと厚揚げのみそ汁

ブロッコリーと干しえびの炒め物

生乳

牛乳

その他 ヨーグルト

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、厚揚げ（なかや豆腐店）、みそ（嶋田さん）

鳥取県産：牛乳、こまつな、だいこん、にんじん、ブロッコリー

しろねぎ、たまねぎ、ヨーグルト

【給食センターより】

毎月「8」のつく日は、かみかみ献立の日です。給食では、かみかみ献立の日には、とくにかむことを意識した、かみごたえのある食品を使った献立や、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品を使った献立にしています。今日は、骨ごと食べられるカルシウム豊富なさんまと厚揚げ、干しえびなどを献立に取り入れまし  
た。よくかんで食べましょう。