



# きゅうメール

【日にち】

がつ ついたち か  
9月1日 (火)

【こんだて】

しゅしよく ほん  
主食 ご飯

しゅさい たつた あ  
主菜 さばの竜田揚げ

ふくさい じる  
副菜 じゃがいものみそ汁

ひじきの炒り煮

きゅうにゅう きゅうにゅう  
牛乳 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 ちよきん こめ たけた あおき  
智頭町産：米、じゃがいも（武田さん）、みそ（青木さん）、じゃがいも

とっとりけんさん きゅうにゅう あぶらあ みずに だいず  
鳥取県産：牛乳、さば、油揚げ、水煮大豆、たまねぎ、こまつな、えのきたけ

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、とくに成長期に必要な鉄は、ほかの食品と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。