



きゅうメール

【日にち】

9月8日（火）

かみかみ献立

【こんだて】

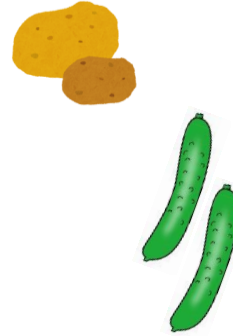
主食 ご飯

主菜 豚肉とじゃがいもの揚げ煮

副菜 もずく汁

たこときゅうりの酢のもの

牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、じゃがいも（谷口さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、たこ、しょうが、えのきたけ

【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。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。

今日の主菜は、かみごたえが出るように、コロコロの角切りにした豚肉と、いつもより大きめに切った地元産のじゃがいもを油で揚げて、甘辛く味付けしました。また、お汁には、カルシウムが豊富な海藻の仲間である「もずく」を入れています。副菜の酢のものには、鳥取県沖でとれた「たこ」を入れることで、かみごたえが生まれ、よくかむことでたこのうま味が強く感じられます。