



きゅうメール

【日にち】

がつ ここのか すい
9月9日（水）

【こんだて】

しゅしよく むぎ はん
主食 麦ご飯

しゅさい プルコギ

ぶくさい キムチスープ

ナムル

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】

ちつ ちようせん こめ たにくち かんそう とみざわ ちく しんこう きょうぎかい
智頭町産：米、じゃがいも（谷口さん）、乾燥きくらげ（富沢地区新興協議会）
にんにく（白岩さん）、みそ（綾木さん）

とっとりけんさん きゅうにゅう きゅうにく
鳥取県産：牛乳、牛肉、たまねぎ、しょうが、しめじ、チンゲンサイ
ほうれんそう

きゅうしよく
【給食センターより】

ねっちゅうしょう ちゅうい ひつよう ひ つつ きょう あつ なか しょくよく
熱中症に注意が必要な日が続いています。今日はそんな暑さの中でも食欲がわ
き、スタミナがつくような献立にしました。とくに主菜の「プルコギ」には、体
をつくるたんぱくしつ がとれるように牛肉をたっぷり使っています。また、プルコギ
に入っているにんにくは、昔からスタミナをつける食べ物として知られていて、
きょう ちようない つか
今日は町内でとれたにんにくを使っています。さらに、キムチスープのキムチに
も、しょくよく こうか やさい た
食欲アップの効果があります。野菜もたくさんとれるので、しっかり食
べ、かんせんしょう あつ ま げんき からだ
て、感染症や暑さに負けない元気な体をつくりましょう。