



# きゅうメール

【日にち】 12月18日(木)

ちづ鹿肉献立

【こんだて】

しゅしょく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

しかにく あ だ どう ふ  
ちづ鹿肉の揚げ出し豆腐

ふくさい  
副菜

とみざわ  
富沢きくらげのたまごスープ

た  
その他

ポテトサラダ

ぎゅうにゅう  
牛乳



はいぜんず  
【配膳図】



きょう ちさんちしよう  
【今日の地産地消】

ちづちょうさん こめ しかにく はやし  
智頭町産:米、鹿肉(林さん)、きくらげ(富沢地区振興協議会)

とつとりけんさん ぎゅうにゅう  
鳥取県産:牛乳、にんじん

きゅうしょく  
【給食センターより】

きょう しかにくこんだて ひ しかにく はい あ だ どう ふ  
今日は「ちづ鹿肉献立」の日です。鹿肉が入ったあんを揚げ出し豆腐の  
うえ しかにく とりにく おな しつ ふく けつえき  
上にかけました。鹿肉は、鶏肉と同じくらいのたんぱく質を含み、血液の  
せいぶん てつぶん おおたもの ほか あおさかな おお  
成分である鉄分が多い食べ物です。他にも、青魚のさばやイワシなどに多  
く含まれているDHAを多く含んでいて、生活習慣病を予防します。

おいしくいただきましょう。