



きゅうメール

ひ
【日にち】
【こんだて】

がつ にち げつ
9月22日(月)

ちゅうがっこうちゅうし
中学校中止

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

とうふ
豆腐ハンバーグ

ふくさい
副菜

かぼちゃのみそ汁

ひじきの炒り煮

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳

はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしょう
【今日の地産地消】

ちづちようさん こめ あおき
智頭町産：米、みそ(青木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ だいず ほ
鳥取県産：牛乳、豚肉、牛肉、豆腐、大豆、干しいたけ、にんじん、
かぼちゃ

きゅうしよく
【給食センターより】

今日の給食の【ひじきの炒り煮】は、不足しがちな鉄分を多く含んでいる料理なので進んで食べましょう。

豆腐ハンバーグには、肉だけでなく、豆腐が入っているので、骨を強くするカルシウムも、多く含まれています。バランスよく盛りつけられた自分の量は残さず食べることができるようにしてください。