



きゅうメール

【^ひ日にち】 10月1日(木)

【^{しゅしよく}こんだて】 ^{はん}主食 ^ご飯
^{しゅさい}主菜 ^{ぶたにく}豚肉のしょうが^や焼き
^{ふくさい}副菜 ^{あき}秋なすのみそ^{しる}汁
^いひじき炒^にり煮
^たその他 ^{ぎゅうにゅう}牛乳

【^{はいぜんず}配膳図】



【^{きょう}今日の^{ちさんちしょう}地産地消】

^{ちづちようさん}智頭町産: ^{こめ}米、^{せと}にんにく、^{たけした}みそ(勢登さん)、^{なす}なす(竹下さん)

^{とっとりけんさん}鳥取県産: ^{ぎゅうにゅう}牛乳、^{ぶたにく}豚肉、^{にんじん}にんじん、^{たまねぎ}たまねぎ、^{ねぎ}ねぎ、^ほ干しいたけ

【^{きゅうしよく}給食センターより】

10月の^{がつ}給^{きゅうしよく}食のめあては「^{しよくじ}バランスのよい食事をしよう」です。

^{わたし}私たちは、^たいろいろな^{もの}食べ物を^た食べ、^{げんき}元気な^{からだ}体をつくれます。

「^{からだ}おもに^{げん}体をつくる」「^{からだ}おもに^{ちょうし}エネルギー源になる」「^{からだ}おもに^{しょうじ}体の調子を
ととのえる」^た食べ物を^{もの}組み合わせ^く合わせて^あ食べることは、^たバランスのよい^{しょうじ}食事のとり
かた方です。

^{こんだてひよう}献立表にその日、^ひ使^{つか}っている^た食べ物を、^た食べ物のは^{もの}たらきごと^わに分けて
います。おいしく^た食べましょう。