



きゅうメール

【日にち】 1月18日(火)

かみかみ献立 

【こんだて】

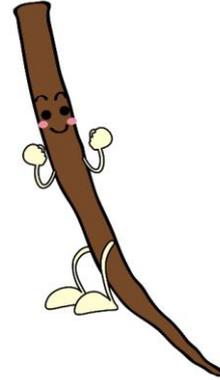
主食 かみかみわかめご飯

主菜 いわしの梅煮

副菜 根菜のみそ汁

だいこんのべっこう煮

生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、厚揚げ（なかや豆腐店）、さといも（谷口さん）

みそ（綾木洋子さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん

【給食センターより】

毎月「8」のつく日は、かみかみ献立の日です。給食では、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。

今日はごぼうやにんじん、さといもなどの根菜類をたくさん使ったみそ汁にしました。野菜を切るとき、大きめに切るとかみごたえが生まれます。主菜のいわしは、特別な加工がしてあるので、骨も食べられます。よくかんで食べましょう。