



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

10月 7 日(火)

【こんだて】

しゅしよく  
主食

だいせん めぐ  
大山の恵みパン

しゅさい  
主菜

チリコンカン

ふくさい  
副菜

ウインナーのスープ

かい  
海そうサラダ

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 しらいわ  
智頭町産：にんにく(白岩さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう だいず ぶたにく  
鳥取県産：パン、牛乳、大豆、豚肉、にんじん、チンゲンサイ、エリンギ、  
きゅうり

きゅうしよく  
【給食センターより】

きゅうしよく た も の かたよ かんが  
給食では、どの食べ物も、偏らないように考えています。

にく さかな た げんき おも りよう  
肉や魚などのおかずは、「食<sup>た</sup>べると元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>になる<sup>おも</sup>」と思<sup>り</sup>って、た<sup>り</sup>く<sup>り</sup>さ<sup>り</sup>ん<sup>り</sup>の量<sup>り</sup>を  
食<sup>た</sup>べることがあるかもしれませ<sup>た</sup>ん。

にく さかな たまご まめせいひん かい やさい つか  
肉や魚ばかりでなく、卵や豆製品、いもや海そう、野菜を使ったおかずを  
し<sup>た</sup>っ<sup>た</sup>かり食<sup>た</sup>べることが、元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>な<sup>か</sup>ら<sup>た</sup>体<sup>た</sup>をつくる【ひみつ】です。

いろいろ た も の た  
色<sup>た</sup>々な食<sup>た</sup>べ物<sup>た</sup>を食<sup>た</sup>べるようにしまし<sup>た</sup>ょう!