



きゅうメール

ひ
【日にち】

【こんだて】

がっ か すい
10月3日(水)

しゅしよく
主食

しゅさい
主菜

ふくさい
副菜

はん
ご飯

くろまめ ふく に
黒豆がんもの含め煮

じゃがいものみそ汁

ず あ
のり酢和え

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 しまだ あおき
智頭町産：米、みそ(鳥田さん)、じゃがいも(青木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とうふ たまご
鳥取県産：牛乳、豆腐、卵、こまつな、えのきたけ

きゅうしよく
【給食センターより】

こんげつ きゅうしよく おぼ
今月の給食のめあてを覚えていますか？

こんげつ じょうぶ からだ
今月のめあては「丈夫な体をつくろう」ですね。

わたし しょくひん た じょうぶ げんき からだ つく
私たちは、いろいろな食品を食べることで丈夫で元気な体を作ることができます。

からだ しょくひん げん しょくひん からだ ちょうし
「おもに体をつくる食品」「おもにエネルギー源になる食品」「おもに体の調子をととのえ

る食品」、これら3つのグループの食品が不足しないように、組み合わせて食べてほしいと

おも
思います。