



きゅうメール

【日にち】 1月18日（水）

かみかみ^{こんだて}献立

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

いわしの^{うめに}梅煮

ふくさい
副菜

にく
肉じゃが

き^ほ切り干し大根の^{だいこん}ごま^あ和え

ぎゅうにゅう
牛乳

ぎゅうにゅう
牛乳



はいぜんす
【配膳図】



きょう^{ちさん}今日の^{ちしょう}地産地消

ちづ^{ちよきん}智頭町産：米、じゃがいも（^{たにぐち}谷口さん）

とっとりけんさん^{ぎゅうにゅう}鳥取県産：牛乳、^{ふたにく}豚肉、^{きほ}切り干し大根、^{だいこん}にんじん

きゅうしよく
【給食センターより】

今日は、「かみかみ^{こんだて}献立」の日です。この日には、^は歯を^{しょうぶ}丈夫にするカルシウムや、かむことを意識して食べられるように、かみごたえのある^{しよくさい}食材を取り入れるようにしています。

今日は、^{ほね}骨ごと食べられるいわしや、いつもは^{にもの}煮物として^{とうじょう}登場することが多い「^{きほ}切り干し大根」を^{つか}使った^あごま和えを取り^いいれました。切り干し大根は、^{ひち}日持ちがするように加工してあるため、^{しょうび}常備野菜として^{よさい}保管しておくことができる^{べんり}便利な^{しよくさい}食材です。もどしたあと^{しよっかん}食感が残る程度に^{のこ}ゆでて、^{ていど}サラダにしたり、^{すのもの}酢の物にしたりするのがおすすめです。今日もよく^{きょう}かんで^た食べましょう。