



きゅうメール

【日にち】 11月28日(金)

【こんだて】

しゅしょく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

いそべ あ
ちくわの磯辺揚げ

ふくさい
副菜

あきやさい しる
秋野菜のみそ汁

ごもくだい に
五目大豆煮

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳

はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしよう
【今日の地産地消】

ちづちょうさん こめ たにぐち だいこん しらいわ しまだ
智頭町産:米、さつまいも(谷口さん)、大根(白岩さん)みそ(鳴田さん)

とつりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす
鳥取県産:牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、しめじたけ、チンゲンサイ、白ねぎ、

ほ
干ししいたけ

きゅうしょく
【給食センターより】

あき しゅん からだ たんすいかぶつ
秋が旬のさつまいもは、体のエネルギーのもとになる炭水化物や、おな

かの調子を整える食物せんいを多く含みます。大根は、消化を助け、

めんえきりょく たか しょくもつ おお ふく だいこん しょうか たす
免疫力を高めるビタミンや食物せんいを多く含みます。白ねぎは、疲労

かいふく めんえきりょく たか おお ふく しろ ひろう
回復や免疫力を高めるビタミンを多く含みます。

あきやさい しる い いろいろ えいよう てがる
秋野菜をみそ汁に入れることで、色々な栄養を手軽にとりいれることができますね。おいしく食べましょう。