



きゅうメール

【日にち】

10月2日 (木)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

なっとう
スタミナ納豆

ふくさい
副菜

じる
かきたま汁

ポテトサラダ

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】

ちづちょうさん こめ しらいわ
智頭町産：米、にんにく(白岩さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく あお
鳥取県産：牛乳、鶏肉、青ねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり

きゅうしよく
【給食センターより】

きゅうしよく にんき ひと なっとう
給食の人気メニューの一つに、スタミナ納豆があります。

なっとう
さて、クイズです。納豆は、なにかからできているでしょう？

あずき だいず こた だいず
①小豆②大豆……答えは、②の大豆です。

だいず しつ おお ふく
大豆には、たんぱく質、カルシウムがとくに多く含まれています。

なっとう とり にく なっとう
スタミナ納豆には、鶏のひき肉と、にんにく・しょうが・ねぎと納豆で
つく からだ た もの はん いっしょ た
作ります。体をつくる食べ物ですのご飯と一緒に食べましょう！