



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ 1月11日(木)

【こんだて】

しゅしよく
主食

むぎ はん
麦ご飯

しゅさい
主菜

こんさい
根菜つくね

ふくさい
副菜

あつ あ しる
厚揚げのみそ汁

ごもく いた
五目ビーフン炒め

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 しまだ
智頭町産：米、みそ（鳶田さん）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく
鳥取県産：牛乳、鶏肉、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、
えのきたけ、しいたけ

きゅうしよく
【給食センターより】

きょう しゅさい
今日の主菜のつくねには、ごぼうやにんじん、れんこんなどの根菜類が入
っています。

こんさいるい からだ なか あたた こうか
根菜類は、体を中から温める効果があります。あたたかいおみそ汁にた
っぷり入れてもいいですね。

い
しっかり食べて寒さに負けない体をつくりましょう。