



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ にち すい
9月11日(水)

【こんだて】

しゅしょく
主食

むぎ はん
麦ご飯

しゅざい
主菜

しゅうまい

ふくざい
副菜

まーぼー豆腐

とみざわ
富沢きくらげのナムル

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 とみざわ ち くしんこうきょうぎかい
智頭町産：米、みそ(鳶田さん)、きくらげ(富沢地区振興協議会)、
にんにく(白岩さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ
鳥取県産：牛乳、豚肉、豆腐、にんじん、ピーマン、にら、たまねぎ、もやし

きゅうしょく
【給食センターより】

こんしゅう がつ にち けんみん ひ
今週は、9月12日の「とっとり県民の日」にちなみ、「とっとり県民の日週間」として、い
つも以上に鳥取県の食材を使用した給食を計画しました。

きょう どうふ とっとりけんさん どうふ ぶたにく やさい つか つく
今日のまーぼー豆腐は、鳥取県産の豆腐、豚肉、野菜をたっぷり使って作りました。
豆腐の仲間には、油揚げ、厚揚げ、納豆、おから、高野豆腐、きなこ、ゆばなどがあります。

これらは全て「大豆」が原料です。「姿をかえる大豆」ですね。

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるくらい、丈夫な体づくりに欠かせないたんぱく質が豊富に
含まれています。