



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がっ か か  
9月2日(火)

【こन्दて】

しゅしよく  
主食

だいせん めぐ  
大山の恵みコッペパン

しゅさい  
主菜

しろみざかな や  
白身魚のフレーク焼き

ふくさい  
副菜

とりだんご  
鶏団子のスープ

コールスローサラダ

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】

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とうふ  
鳥取県産：パン、牛乳、豆腐、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】

きょう しろみざかな や さかな い  
今日の白身魚のフレーク焼きの魚は、メルルーサと言って、たらなか  
まです。たらは、さむ ふゆ きせつ なべもの た おお  
寒い冬の季節に、鍋物で食べることが多くなります。

さかな ししつ ひろうかいふく ほね じょうぶ えいよう おお  
たらなどの魚は、脂質が少なく、疲労回復や骨を丈夫にする栄養が多く  
ふくまれています。あつ ま からだ た  
暑さに負けない体をつくるために、しっかり食べましょう。