



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ 10月18日(金)



かみかみ献立



【こんだて】

しゅしよく
主食

おむぎはん
押し麦ご飯

しゅさい
主菜

あじフライ

ふくさい
副菜

えのきたけのみそ汁

こまつなと切干大根のソテー

た
その他 牛乳

食育の日献立



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 どうふ
鳥取県産：牛乳、あじ、豆腐、ベーコン、こまつな、えのきたけ

きゅうしよく
【給食センターより】

毎月8の付く日は「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材や、丈夫な歯を作るために必要なカルシウムなどの栄養素が多く含まれる食材を取り入れています。

今日は、境港産のあじを使った手作りフライをはじめ、えのきたけ、こまつな、切干大根など、しっかりかんで食べる食材を取り入れました。

8の付く日をきっかけに、普段から、かむことを意識して食べてほしいと思います。