



# きゅうメール

【日にち】 12月16日(火)

【こんだて】

中学校中止

しゅしょく だいせん めぐ こがた  
主食 大山の恵み小型コッペパン

しゅさい  
主菜 いかフライ

ふくさい  
副菜 ミートソーススパゲッティ

コールスローサラダ

た ゑうにゅう  
その他 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】

ちづちようさん しかにく あかほり しらいわ  
智頭町産：鹿肉（赤堀さん）、にんにく（白岩さん）

とっとりけんさん ゑうにゅう  
鳥取県産：パン、牛乳、にんじん、キャベツ

きゅうしょく  
【給食センターより】

きょう しかにく つか  
今日は、鹿肉を使ったミートソーススパゲッティです。たまねぎをしっかりと使いました。たまねぎには、からだの血をサラサラにして、びょうきよぼう

りゅうか せいぶん おお ふく とくゆう から なみだ  
「硫化アリル」という成分が多く含まれています。特有のにおい、辛み、涙  
で しげき とくちよう せいぶん  
が出る刺激が特徴の成分です。にんにくやねぎ、にら、らっきょうなどにも  
ふく つか げんき い  
含まれています。疲れをとり、元気になると言われています。