



国産産林セラピー
イメージキャラクター「もりりん」

きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ にち もく
1月18日(木)

【こんだて】

しゅしょく
主食

お おぎ はん
押し麦ご飯

しゅさい
主菜

に
いわしのさっぱり煮

ふくさい
副菜

にく
肉じゃが

た
その他

き ぼ だいこん あ
切り干し大根のごまマヨ和え

ぎゅうにゅう
牛乳



こんだて
かみかみ献立



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
智頭町産:米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産:牛乳、いわし、豚肉、キャベツ、にんじん

きゅうしょく
【給食センターより】

きょう こんだて ひ は じょうぶ
今日は、「かみかみ献立」の日です。歯を丈夫にするカルシウムや、かむ
ことを意識して食べられるように、かみごたえのある食材を取り入れました。
ほね た にもん どうじょう おお
骨ごと食べられるいわしや、いつもは煮物として登場することが多い
「切り干し大根」を使った和えものにしました。切り干し大根は、日持ちがす
るよう加工してあるため、常備野菜として保管しておくことができる便利
な食材です。もどしたあと食感が残る程度にゆでて、サラダにしたり、酢の
物にしたりするのがおすすめです。今日もよくかんで食べましょう。