



きゅうメール

【日にち】 10月18日(水)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

あじフライ

ふくさい
副菜

ぶたじる
豚汁

い に
ひじきの炒り煮

た
その他 ぎゅうにゅう
牛乳

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】

ちづちようさん こめ
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 ぶたにく
鳥取県産：牛乳、あじ、豚肉、にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、
たけのこ、さつまいも

きゅうしよく
【給食センターより】

まいつき つ ひ こんだて しょくざい じょうぶ は
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
つく ひつよう えいようそ おお ふく しょくざい と い
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。

きょう さかいみなとさん つか にも の ぐ ぶたじる
今日は、境港産のあじフライや、ひじきを使った煮物、具だくさんの豚汁にしました。

あじフライには、小骨が残っていることがありますので、骨などに気をつけて、

よくかんで食べてほしいと思います。