



きゅうメール

ひ
【日にち】

9月18日(金)



かみかみ献立



【こんだて】

しゅしょく
主食

げんまい はん
玄米ご飯

しゅさい
主菜

さけ す わ いづみ こう み や
鮭の諏訪 泉 香味焼き

ふくさい
副菜

はるさめスープ

マーボーなす

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】

ちづちょうさん こめ せ と たけした さけ す わ しゅぞう
智頭町産: 米、みそ(勢登さん)、なす(竹下さん)、酒かす(諏訪酒造)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産: 牛 乳、豚肉、にんじん、たまねぎ、しめじたけ

きゅうしょく
【給食センターより】

きょう ちさんちしょう なか す わ しゅぞう さけ つか さけ す わ いづみ こう み
今日の地産地消の中で、諏訪酒造さんの酒かすを使った「鮭の諏訪 泉 香味
や 焼き」は、発酵した酒かすを使うことで、鮭のうま味がひきたった料理です。

ひろukaiふく やくだ げんき
また、疲労回復に役立つので、元気になります。

そして、今日は、「かみかみ献立」の日です。よくかむとだ液が出やすくなり、胃
ちよう うご えいよう と こ げんき
や 腸 の動きがよくなり、スムーズに栄養を取り込むことができるので、元気にな
ります。かむことを意識して、味わって食べましょう。