



# きゅうメール

【日<sup>ひ</sup>にち】

12月<sup>がつ</sup>19日<sup>か</sup>(火<sup>か</sup>)

【<sup>ひ</sup>こんだて】

<sup>しゅしよく</sup>  
主食

<sup>だいせん めぐ こがた</sup>  
大山の恵み小型コッペパン

中学校中止

<sup>しゅさい</sup>  
主菜

しゅうまい

<sup>ふくさい</sup>  
副菜

<sup>かいせんしろ しおや</sup>  
海鮮白ねぎ塩焼きそば

<sup>た</sup>  
その他

<sup>だいず</sup>  
ごぼう大豆

<sup>ぎゅうにゅう</sup>  
牛乳

りんご



<sup>はいぜんず</sup>  
【配膳図】



<sup>きょう ちさんちしょう</sup>  
【今日の地産地消】

<sup>ちづちょうさん たけした</sup>  
智頭町産：しろねぎ(竹下さん)

<sup>とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく だいず</sup>  
鳥取県産：牛乳、豚肉、大豆、にんじん、キャベツ、りんご

<sup>きゅうしよく</sup>  
【給食センターより】

<sup>きょう とっとりしさじちょう しゅうかく</sup>  
今日のデザートは、鳥取市佐治町で収穫されたりんごで、「ふじ」という  
<sup>ひんしゅ</sup>  
品種です。

ヨーロッパのことわざ「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、り  
<sup>しよくもつ</sup> んごには、食物せんいや、ポリフェノールといった生活習慣病を防ぐはたら  
<sup>せいぶん</sup> きがある成分がたくさん含まれています。  
<sup>ふく</sup>

シャリシャリとした食感<sup>しょつかん たの</sup>も楽しんで、よくかんで食べ<sup>た</sup>ましょう。