



きゅうメール

【日にち】

10月7日（金）

しょうがっこう ねん ちゅうがっこう ねん けっしよく
小学校6年・中学校2年欠食

【こんだて】

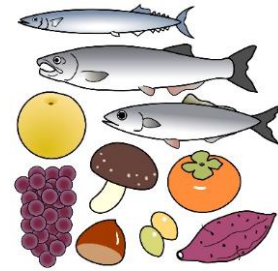
しゅしよく ほん
主食 ご飯

しゅさい わか とりにく あ
主菜 若鶏肉のから揚げ

ふくさい はるさめスープ
副菜

きのこのオイスターソース炒め

ぎゅうにゅう きゅうにゅう
牛乳 牛乳



はいぜん す
【配膳図】



きょう ちさん ち しょう
【今日の地産地消】

ちづ ちよきん こめ かんそう とみざわ ちく しんこう きょうきかい
智頭町産：米、乾燥きくらげ（富沢地区振興協議会）

とっとりけんさん きゅうにゅう とりにく ぶたにく ほ
鳥取県産：牛乳、鶏肉、豚肉、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ

しめじ

きゅうしよく
【給食センターより】

とっとりけん 鳥取県は「きのこ王国」とも呼ばれていて、きのこのけんきゅう さいばい 研究や栽培がさかんです。きょう とっとりけん さん ほ ちづちょう とくさんひん 智頭町の特産品である「きくらげ」を使っ
いた もの た炒め物にしました。

きのこには、しょくもつ 食物せんいのほかに、カルシウムのきゅうしゅう たす 吸収を助けるビタミンDが豊富
ふ ふく 含まれていて、あぶら いた きゅうしゅうりつ 油で炒めると吸収率がアップします。さらにきのこにはうま
みせいぶん 味成分が豊富で、今日はオイスターソースでさらにコクが出るようにしていま
す。