



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

9月4日(金)

【こんだて】

しゅしょく  
主食

むぎ はん  
麦ご飯

しゅさい  
主菜

ハムステーキ

ふくさい  
副菜

なつやさい  
夏野菜のカレー

かい  
海そうサラダ

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 たけした しらいわ なし うえき  
智頭町産: 米、なす(竹下さん)、にんにく(白岩さん)、梨(植木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく  
鳥取県産: 牛乳、豚肉、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじたけ、きゅうり

トマト

きゅうしょく  
【給食センターより】

きょう じもと せいさんしゃ そだ なし とっとりけん  
今日は、地元の生産者さんが育ててくださった、なすやにんにくや梨、鳥取県  
さん 産のかぼちゃ、にんじん、しめじたけ、トマトを入れて、夏野菜のカレーにしました。  
い なつやさい  
トマトの真っ赤な色は、「リコピン」という色素によるもので、血管や血液をきれ  
ま か いろ しきそ けっかん けつえき  
いにしたり、肌の健康を保ったりする効果があります。

なし い にく やわ こうか あじ  
梨をカレーに入れているのは、肉を柔らかくする効果と味をまろやかにするた  
めです。