



きゅうメール

【日にち】

11月4日(金)

ちゅうがっこう ちゅうし
中学校中止

【こんだて】

しゅしょく むぎはん
主食 麦ご飯

しゅさい かつおのフライ
主菜 かつおのフライ

ふくさい みそけんちんじゅ
副菜 みそけんちん汁

くきわかめの炒り煮

ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

ちづ ちよせん こめ とうふ たにぐち
智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、さといも（谷口さん）

あゆき
みそ（綾木さん）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく あぶらあ
鳥取県産：牛乳、鶏肉、油揚げ、えのきたけ、はくさい、にんじん

【給食センターより】

かつおは、多くの種類のビタミンやミネラルを多く含む青背の魚です。とくに骨を丈夫にするビタミンDや、貧血を予防する鉄分、疲れをとるはたらきのあるタウリンが多く含まれています。泳ぐ速さは魚の中で最速とされ、時速100kmにもなるといわれています。

給食では、長崎県産のかつおを使っていて、今日は手作りのフライにしています。