



きゅうメール

ひ
【日にち】

9月7日(月)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

ぶたにく いた
豚肉のしょうが炒め

ふくさい
副菜

あつ あ しる
厚揚げとかぼちゃのみそ汁

た
その他

きりぼしだいこん あ
切干大根のごま和え
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】

ちづちようさん こめ あおき
智頭町産: 米、みそ(青木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく あつ あ
鳥取県産: 牛乳、豚肉、厚揚げ、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、ねぎ

きりぼしだいこん
たまねぎ、切干大根

きゅうしよく
【給食センターより】

あか た ぶたにく あつ あ じょうぶ からだ
赤のなかまの食べものの豚肉や厚揚げ、みそは、丈夫な体をつくれます。

たまねぎやしょうがを取り入れて、一緒に食べると、疲れていてもすぐ元気になるそうです。

やさしい いっしょ た からだ ちょうし ととの
野菜も一緒に食べることで、体の調子を整えてくれるのですね。いろいろな食べものを組み合わせて食べると、よいことがたくさんありますね。おいしくいただきます。