



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がっ にち もく  
10月12日(木)

【こんだて】

しゅしょく  
**主食**

はん  
ご飯

しゅさい  
**主菜**

しのだに  
信田煮

ふくさい  
**副菜**

まごわやさしい汁

ごもく いた  
五目ビーフン炒め

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】

ちづちようさん こめ しまだ  
智頭町産：米、みそ(鳶田さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう あぶらあ だいず とりにく ぶたにく しろ  
鳥取県産：牛乳、油揚げ、大豆、鶏肉、豚肉、チンゲンサイ、白ねぎ、しめじ、  
にんじん、キャベツ、しいたけ、たまねぎ、さつまいも

きゅうしょく  
【給食センターより】

まごわやさしい汁は、毎日の食事に取り入れたい食材の頭文字である「まごはやさしい」  
にちなんだ食材を使った具だくさんなみそ汁です。

とくに「まごはやさしい」の「ま」にあたる「まめ」や、「わ」にあたる「わかめなどの海そう  
類」は、食事に取り入れにくかったり、不足しがちな栄養素を含む食品であったりすること  
から、今日のようにお汁の具として使うと、取り入れやすいです。