



# きゅうメール

中3中止



ひ  
【日にち】

がつ かい すい  
3月6日(水)

【こんだて】

しゅしよく  
主食  
しゅさい  
主菜  
ふくさい  
副菜

はん  
ご飯  
くろまめ  
黒豆がんともの含め煮  
ふく に  
とんじる  
豚汁

あ  
はりはり和え

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 あやき  
智頭町産：米、みそ(綾木さん)

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、こまつな、もやし、えのきたけ

きゅうしよく  
【給食センターより】

大豆は日本人の食事に昔から深く関わってきた食べ物です。しかし、そのままでは食べにくく、消化もよくありません。そのため、昔からおいしく食べるための工夫をしてきました。今日の給食でも、がんもどき、油揚げ、みそなど大豆がすがたをかえた食品を使用しています。

良質なたんぱく質を多く含んでいる大豆製品を積極的に食べて、強いからだをつくりましょう。