



# きゅうメール

【日にち】 12月20日（月）

【こんだて】 しゅしよく だいせん めく こがた  
主食 大山の恵み小型コッペパン

しゅさい  
主菜 しゅうまい

ふくさい かいせん しろ しお や  
副菜 海鮮白ねぎ塩焼きそば

だいず  
ごぼう大豆

ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう  
牛乳 牛乳

その他 りんご



【配膳図】



【今日の地産地消】

ちづ ちよ ちん しろ たけした  
智頭町産：白ねぎ（竹下さん）

とっとりけん ぎゅうにゅう ふたにく  
鳥取県産：牛乳、豚肉、いか、キャベツ、ふじりんご、にんじん

【給食センターより】

今日のデザートは、鳥取市佐治町で収穫されたりんごです。ヨーロッパのことわざ「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、りんごは食物せんいや、ポリフェノールといった生活習慣病を防ぐはたらきがある成分が含まれています。よくかんで食べましょう。