



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ にち すい
10月16日(水)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

わかとりにく あ
若鶏肉のから揚げ

ふくさい
副菜

さつまいものみそ汁

きくらげの酢のもの

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】

ちづちょうさん こめ しまだ とみざわち くしんこうきょうぎかい
智頭町産：米、みそ（鳶田さん）、きくらげ（富沢地区振興協議会）、

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく
鳥取県産：牛乳、鶏肉、えのきたけ、もやし

きゅうしよく
【給食センターより】

きゅうしよく ちづちょうとみざわち く つく かんそう つか
給食では、智頭町富沢地区で作られた乾燥きくらげを使っています。

は 歯ごたえがよく、あ もの いた もの さまざま りょうり かつよう
和え物や炒め物など、様々な料理に活用できます。

きくらげは、カリウム、鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富なきのこです。

こりこりとした食感もおいしさのポイントですので、よくかんで、味わって食べてみてください。