



# きゅうメール

【日<sup>ひ</sup>にち】 12月<sup>がつ</sup>15日<sup>にち</sup>(金<sup>きん</sup>)

【こんだて】

主食 <sup>しゅしよく</sup> はん <sup>はん</sup> ご飯

主菜 <sup>しゅさい</sup> ちくわのツナマヨ<sup>や</sup>焼き

副菜 <sup>ふくさい</sup> さつまいもの<sup>しる</sup>みそ汁

その他 <sup>た</sup> <sup>ぎゅうにゅう</sup> 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 たけした あやき しらいわ  
 智頭町産：米、さつまいも（竹下さん）、みそ（綾木さん）、はくさい（白岩さん）  
 とっとりけんさん ぎゅうにゅう  
 鳥取県産：牛乳、ちくわ、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、しめじ

きゅうしよく  
【給食センターより】

さつまいもは、9月<sup>がつ</sup>から11月<sup>がつ</sup>にかけて<sup>しゅうかく</sup>収穫<sup>じき</sup>の時期をおかえます。

えいようてき からだ たんすいかぶつ なか ちょうし とどの  
 栄養<sup>えいようてき</sup>的には、体<sup>からだ</sup>のエネルギーのもとになる炭水化物<sup>たんすいかぶつ</sup>や、お腹<sup>なか</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>を整<sup>とどの</sup>える  
 しょくもつせんい おお ふく  
 食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>を多く含みます。

きゅうしよく がつ じもと せいさんしゃ あま  
 給食<sup>きゅうしよく</sup>では 11月<sup>がつ</sup>から地元<sup>じもと</sup>の生産者<sup>せいさんしゃ</sup>さんからいただいた、甘<sup>あま</sup>くてほくほくとしたお  
 いしいさつまいも<sup>つか</sup>を使っています。