



きゅうメール

【日にち】 9月13日（木）

【こんだて】
主食 麦ごはん
主菜 豚肉のみそがらめ
副菜 もずく汁
たこときゅうりの酢のもの
生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、とうふ（なかや豆腐店）、みそ（五月田農産物加工所）

鳥取県産：牛乳、たこ、豚肉、えのきたけ、ねぎ、きゅうり

【給食センターより】

豚肉には、疲れをとり、元気な体を保つために有効なビタミンB群がたくさん含まれています。体の中で作ることのできない必須アミノ酸もバランスよく含み、心を落ち着かせるはたらきもあります。また、かみごたえがあるので、よくかむことにより、集中力がアップしたり、グッと力を入れてがんばりたい時に、歯を食いしばって力を発揮することができます。