



きゅうメール

【日にち】 9月14日（金）

【こんだて】
主食 ^{しゆしよく} ご飯 ^{はん}
主菜 ^{しゆさい} さばのカレー焼き ^や
副菜 ^{ふくさい} みそけんちん汁 ^じ
ひじきの炒り煮 ^{い に}
生乳 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}

【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、さば、鶏肉、水煮大豆、だいこん、さといも、ねぎ

【給食センターより】

明日9月15日は、「ひじきの日」です。ひじきは、わかめや昆布と同じ海でとれる海そうの仲間です。ひじきは、健康で長生きするために必要なミネラルを多く含んでいて、特に成長期に必要な鉄は、他の食品に比べて多く含まれています。旬は春ですが、乾燥させて1年中食べることができます。今日のような煮物にしたり、サラダや和え物、混ぜご飯などにしてもおいしいです。