



きゅうメール

【日にち】 9月20日（木）

【こんだて】

しゅしよく	ごはん
主食	ご飯
しゅさい	はるま
主菜	春巻き
ふくさい	マーボー豆腐
	チンゲン菜の香りあえ
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
生乳	牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、にんにく（谷口さん）

みそ（五月田農産加工所）

鳥取県産：牛乳、豚肉、たまねぎ、しょうが

【給食センターより】

豆腐は、作り方の違いによって、木綿豆腐や絹ごし豆腐などがあります。木綿豆腐は、にがりを入れて固まりかけたら一度崩して押し固めます。絹ごし豆腐は、豆乳ににがりを入れて型に流して、そのまま固めるため、絹でこしたかのようなきめの細かさがあります。どちらの豆腐も、たんぱく質や食物せんいなどの大豆の栄養と、にがりの成分であるカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富です。給食では、町内の豆腐店が作ってくださった、鳥取県産大豆の木綿豆腐を使っています。