



きゅうメール

【日にち】 9月25日（火）

【こんだて】
主食 しゆしよく ご飯 ごはん
主菜 しゆさい ごぼう入りメンチカツ
副菜 ふくさい なすのみそ汁 しる
じゃがいものトマト煮 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、なす・じゃがいも・にんにく（谷口さん）

みそ（五月田農産加工所）、厚揚げ（なかや豆腐店）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、たまねぎ、しめじ、こまつな

【給食センターより】

今日の副菜は、トマトを使ったじゃがいものトマト煮です。トマトの赤い色素である「リコピン」には、ガンや生活習慣病を予防するはたらきがあります。また、トマトのすっぱさのもとである「クエン酸」には、胃のはたらきをよくし、疲れをとるはたらきがあります。体の調子を整えて、元気な体を作るための栄養素がたっぷり含まれています。