



きゅうメール

【日にち】 10月2日（火）

【こんだて】

主食	ごはん
主菜	さけの和風マヨネーズ焼き
副菜	豆腐のすまし汁
	ほうれんそうのごま和え
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）、みそ（五月田農産物加工所）

鳥取県産：牛乳、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう、もやし

【給食センターより】

ほうれんそうは、冬が旬の緑黄色野菜です。緑黄色野菜の中でもとくに栄養価が高く、なかでも鉄分、カロテン、ビタミンCが多く含まれています。鉄分はビタミンCと一緒にとることにより吸収率が高くなるので、その両方を多く含むほうれんそうは、成長期のみなさんに特に食べてほしい野菜です。給食では、鳥取県中部地区産のほうれんそうを使用しています。