



きゅうメール

【日にち】 10月22日（月）

【こんだて】
主食 小型さつまいもパン
主菜 竹輪の磯辺揚げ
副菜 ピリ辛うどん
もやしひじき和え
生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：しろねぎ、みそ(五月田農産物加工所)

鳥取県産：牛乳、鶏肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな

【給食センターより】

ひじきにはミネラルが豊富に含まれていて、特に、成長期に必要なカルシウムや鉄分は海そうの中でもトップクラスです。また、お腹の調子を良くする食物せんいも豊富に含まれていて、腸を健康に保つはたらきがあります。煮物にしてそのまま食べてもおいしいですが、作り置きしておいたひじきの煮物をご飯に混ぜて混ぜご飯にしたり、卵焼きやハンバーグ、今日のように和え物に入れてもおいしいです。