



# きゅうメール

【日にち】 10月24日（水）

【こんだて】  
主食 しゅうしょく ご飯 はん  
主菜 しゅうさい かぼちゃしゅうまい  
副菜 ふくさい 肉じゃが にく さつま  
くきわかめ あ 和え  
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、じゃがいも

鳥取県産：牛乳、牛肉、たまねぎ、にんじん、こまつな

【給食センターより】

今日は、いつもの肉じゃがに、9月から11月にかけておいしい旬の時期をむかえるさつまいもを入れています。ほくほくとして甘みの強いさつまいもと、甘辛い肉じゃがの味付けが良く合います。

さつまいもには、体のエネルギーのもとになる炭水化物や、お腹の調子を整える食物せんいが豊富に含まれています。