



きゅうメール

【日にち】 1月21日（月）

【こんだて】
主食 米粉パン
主菜 ごぼう入りメンチカツ
副菜 キャロットポタージュ
ビーンズサラダ
生乳 牛乳
その他 りんご

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：

鳥取県産：牛乳、鶏肉、水煮大豆、にんじん、たまねぎ、しめじ
ブロッコリー、りんご

【給食センターより】

今日の汁物は、カロテンたっぷりのにんじんを使ったキャロットポタージュです。にんじんは、冬が旬の緑黄色野菜ですが、地域によっては夏にも作られています。鮮やかなオレンジ色が給食の彩りを良くしてくれるのと、カロテンを多く含む栄養価の高い野菜であることから、毎日のように給食に取り入れています。細胞の老化を防ぎ、免疫力を高めて、風邪などの感染症にかかりにくくする働きがあります。