



きゅうメール

【日にち】 1月22日（火）

【こんだて】
主食 コーンピラフ
主菜 たらのハーブ焼き
副菜 冬野菜のポトフ
キャベツのソテー
生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米

鳥取県産：牛乳、たら、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、キャベツ
ブロッコリー

【給食センターより】

ブロッコリーは、花のつぼみを食べる花野菜のひとつで、花を咲かせるための栄養がたくさん詰まっています。栄養価の高い緑黄色野菜であり、目のはたらきを守ったり、風邪を予防したりするカロテンやビタミンCを多く含みます。春と冬に旬を迎えますが、秋から冬にかけてとれるブロッコリーは、やわらかくて甘いのが特徴です。冬野菜のポトフに入っている今日のブロッコリーは、県中部で収穫されたブロッコリーです。