



きゅうメール

【日にち】 2月13日（水）

【こんだて】
主食 麦ご飯
主菜 さごしのフライ
副菜 のっぺい汁
スタミナ納豆
生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、さといも、はくさい

鳥取県産：牛乳、豚肉、さごし、油揚げ、しめじ、にんじん、しろねぎ
しょうが、にんにく、だいこん、ねぎ

【給食センターより】

スタミナ納豆は、鳥取県中部の学校給食から生まれた料理です。ひき肉とひきわり納豆を甘辛い味つけで炒めて和えることで、納豆特有のにおいや粘りが苦手な人でも食べやすくなっています。納豆は蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品です。発酵することでそのままの大豆より消化が良くなり、大豆の栄養も吸収されやすくなります。また、骨を丈夫にするビタミンKが多く含まれています。ご飯に添えていただきます。