



きゅうメール

【日にち】 2月28日（木）

【こんだて】
主食 ご飯
主菜 さばの香味ソースがけ
副菜 さつま汁
うの花炒り煮
生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、おから（なかや豆腐店）、みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、さば、鶏肉、油揚げ、しろねぎ、しょうが、ねぎ
ほししたけ、にんじん

【給食センターより】

豆腐を作るときに豆乳をしぼって残った「おから」は、別名「うの花」といいます。大豆に含まれているたんぱく質やカルシウムに加えて、食物せんいが豊富に含まれています。今日のように煮物にしてもおいしいですし、サラダや和え物、コロッケやハンバーグに加えてもおいしいです。