

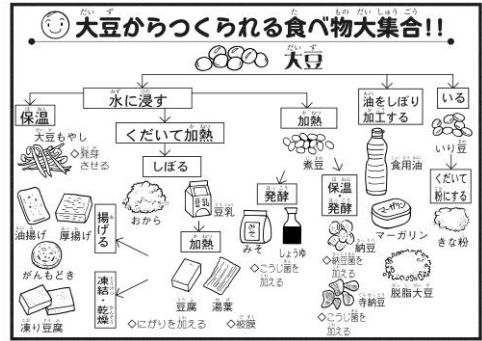


# きゅうメール

【日にち】 3月15日(金)

【こんだて】

しゅうしょく <b>主食</b>	むぎ はん <b>麦ご飯</b>
しゅうさい <b>主菜</b>	しのだ に <b>信田煮</b>
ふくさい <b>副菜</b>	とうにゅうなべ <b>豆乳鍋</b>



ほうれんそうのごま和え

ぎゅうにゅう 牛乳

その他 チーズ

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ（武田さん）

豆腐（大豆：智頭農林高校、製造：なかや豆腐店）

鳥取県産：牛乳、豚肉、豆乳、もやし、しめじ、しろねぎ、にんじん

【給食センターより】

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。また、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、ビタミンE、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。大豆は日本人の食事にかかせない食品で、大豆から作られる食べ物がたくさんあります。

今日の給食では、信田煮の油揚げ、豆乳鍋に使われている豆腐や豆乳が大豆から作られています。特に豆腐は、智頭農林高校の生徒のみなさんが育てて収穫した大豆を使って、町内のお豆腐やさんが作った豆腐を使っています。豆腐に加工されるともとの大豆より栄養成分が消化・吸収されやすくなります。