



# きゅうメール

【日にち】

9月5日（木）

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 さんまの塩こうじ焼き

副菜 肉じゃが

チンゲンサイのアーモンド和え

牛乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、じゃがいも（谷口さん）、たまねぎ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、チンゲンサイ、塩こうじ

【給食センターより】

チンゲンサイは、緑黄色野菜のひとつです。はくさいの仲間、寒さや暑さに強く、成長が早いことから、県内でも一年中栽培されている野菜です。ガンの予防や、病気から体を守る免疫力のアップに役立つ栄養素を豊富に含んでいます。チンゲンサイは、スープや炒め物、煮物などいろいろな料理に合います。今日は鳥取県中部で収穫されたチンゲンサイを、香ばしいアーモンドと一緒に和え物にしました。よくかんで食べましょう。