



# きゅうメール

【日にち】

10月3日（木）

【こんだて】

主食

ご飯

主菜

さばの塩こうじ焼き

副菜

なすのみそ汁

かぼちゃのそぼろ煮

牛乳

牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、かぼちゃ（白岩さん）、みそ（嶋田さん）

鳥取県産：牛乳、さば、牛肉、豚肉、たまねぎ、油揚げ、しめじ

ねぎ、なす、にんじん、塩こうじ

【給食センターより】

かぼちゃは、夏が旬の緑黄色野菜ですが、皮がかたいため日持ちがするので、夏に収穫してから冬まで食べることができます。風邪などの病気の予防や、疲労回復に効果があります。今日は地元でとれたかぼちゃを使っています。