



# きゅうメール

【日にち】

10月9日(水)

【こんだて】

主食 しゅしょく ご飯 ごはん  
 主菜 しゅさい 若鶏肉の竜田揚げ わかとりにく たつたあ  
 副菜 ふくさい キムチスープ  
 きくらげのナムル  
 牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、じゃがいも(谷口さん)、みそ(綾木さん)

乾燥きくらげ(富沢地区振興協議会)

鳥取県産：牛乳、鶏肉、たら、たまねぎ、エリンギ、きゅうり

チンゲンサイ

【給食センターより】

きくらげは、智頭町の特産品のひとつで、給食では2年前からいろいろな料理に取り入れています。今日の給食では「きくらげのナムル」に使われています。このきくらげは、旧富沢小学校の敷地内に建てられたビニールハウスの中で大切に育てられています。歯ごたえがよく、和え物や炒め物、スープなど様々な料理に合います。カリウム、鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富です。