



# きゅうメール

【日にち】

11月13日(水)

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 かつおの磯辺フライ

副菜 みそけんちん汁

くきわかめの炒り煮

牛乳 牛乳

その他 高知県産ゆずゼリー



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、みそ（綾木さん）

さといも（谷口さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、油揚げ、えのきたけ、にんじん、ねぎ

【給食センターより】

かつおは、多くの種類のビタミンとミネラルを多く含む青背の魚です。とくに、骨を丈夫にビタミンDや、貧血を予防する鉄分、疲れをとるはたらきのあるタウリンが多く含まれています。泳ぐ早さは魚の中で最速とされ、時速100kmにもなると言われています。給食では、長崎県産のかつおを使って、衣に青のりを混ぜ込んだ手作りの磯辺フライにしています。