



# きゅうメール

【日にち】

11月14日（木）

【こんだて】

主食 さつまいもご飯

主菜 かぼちゃしゅうまい

副菜 おでん

はるさめの酢のもの

牛乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、水菜（白岩さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、だいこん、にんじん、キャベツ

【給食センターより】

さつまいもは、9月から11月にかけて、おいしい旬の時期を迎えます。体のエネルギーのもとになる炭水化物や、おなかの調子を整える食物せんいを多く含んでいます。さつまいもの緑の茎の部分も食べられます。皮をむいて、きんぴらにすると歯ごたえ良くおいしいですよ。今日のさつまいもご飯のさつまいもは、県内でとれたさつまいもを使っています。