



きゅうメール

【日にち】

11月21日（木）

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 豚肉のカレー炒め

副菜 さつまいものみそ汁

大豆の含め煮

牛乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、さつまいも（谷口さん）、みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、水煮大豆、油揚げ、わかめ、しめじ、にんじん

エリンギ

【給食センターより】

今日の主菜は、「豚肉のカレー炒め」です。豚肉には、疲労回復やスタミナアップの効果があるビタミンB1が多く含まれています。疲れがたまっていると感じている人や、風邪の引き始めで免疫力が下がっていると感じている人は、豚肉に含まれるビタミンをとることを意識しましょう。