



きゅうメール

【日にち】

2月4日（火）

【こんだて】

主食 ご飯
主菜 揚げしゅうまい
副菜 だいこんの中華スープ
中華サラダ
生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、しろねぎ（竹下さん）

鳥取県産：牛乳、だいこん、干しいたけ、にんじん

【給食センターより】

ほうれんそうは、冬が旬の緑黄色野菜で、鉄分やカロテン、ビタミンCを多く含みます。血液を増やして肌を美しく保つなど、健康な体を作るための栄養を豊富に含んでいます。きれいな緑色をしていて彩りが良く、どのような料理にも合うので、いろいろな料理に使ってほしい野菜です。