



きゅうメール

【日にち】 5月15日（金）

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 若鶏肉のから揚げ

副菜 春キャベツのみそ汁
ひじきの炒り煮

生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、厚揚げ（なかや豆腐店）、みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、水煮大豆、しいたけ、ねぎ、にんじん

【給食センターより】

ひじきは、わかめや昆布と同じ海でとれる海そうの仲間です。ひじきは、健康で長生きするために必要なミネラルを多く含んでいて、とくに成長期に必要な鉄は、ほかの食品に比べて多く含まれています。旬は春ですが、乾燥させて一年中食べることができます。今日のような煮物にしたり、サラダや和え物、混ぜご飯などにしてもおいしいです。