



きゅうメール

【日にち】

9月25日（金）

小学校5・6年欠食

【こんだて】

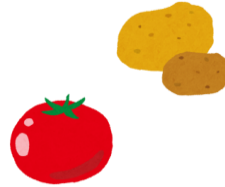
主食 ご飯

主菜 若鶏肉のから揚げ

副菜 きのこのみそ汁

じゃがいものトマト煮

牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、にんにく・じゃがいも（谷口さん）、みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、油揚げ、なめこ、えのきたけ、たまねぎ、しろねぎ
だいこん

【給食センターより】

今日の副菜は、トマトと地元産のじゃがいもを使った「じゃがいものトマト煮」です。トマトの赤い色素である「リコピン」には、ガンや生活習慣病を予防するはたらきがあります。また、トマトの酸っぱさの素である「クエン酸」には、胃のはたらきを良くし、疲れをとるはたらきがあります。トマトには、体の調子を整えて、元気な体を作るための栄養素がたっぷり含まれています。