



きゅうメール



【日にち】 11月11日(水)

【こんだて】
主食 ごはん
主菜 たらのごまみそ焼き
副菜 親子煮
ほうれんそうのおかか和え
生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ（白岩さん）

鳥取県産：牛乳、たら、鶏ひき肉、たまご、にんじん、しろねぎ

【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を多く含んでいます。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素を豊富に含んでいます。