



きゅうメール

【日にち】 8月31日（水）

【こんだて】

主食	ごはん
主菜	さんまのみぞれ煮
副菜	かぼちゃのみそ汁
	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、かぼちゃ（白岩さん）、みそ（小宮山さん）

鳥取県産：牛乳、油揚げ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ

【給食センターより】

今日8月31日は、ごろ合わせから、「8（や）3（さ）1（い）の白」といわれています。かぼちゃは、ベータカロテンをはじめ、ビタミンCやビタミンE、カルシウム、食物せんいなどが豊富に含まれている緑黄色野菜のひとつです。旬は夏ですが、保存がきく野菜なので長い期間食べることができます。今日は生産者グループの白岩さんからいただいたかぼちゃを使ったみそ汁です。また、今日の主菜のさんまは、特別な加工がしてあるので、骨もまるごと食べられます。よくかんで食べましょう。