



# きゅうメール

【日にち】 11月2日(火)

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 かつおのフライ

副菜 みそけんちん汁

くきわかめの炒り煮

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）、はくさい（武田さん）

さといも（谷口さん）、みそ（白岩さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、油揚げ、えのきたけ

【給食センターより】

かつおは、多くの種類のビタミンやミネラルを多く含む青背の魚です。とくに骨を丈夫にするビタミンDや、貧血を予防する鉄分、疲れをとるはたらきのあるタウリンが多く含まれています。泳ぐ速さは魚の中で最速とされ、時速100kmにもなるといわれています。

給食では、長崎県産のかつおを使っていて、今日は手作りのフライにしています。