



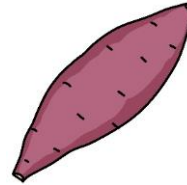
# きゅうメール



【日にち】 11月17日(木)

【こんだて】

主食 ご飯  
 主菜 豚肉とさつまいもの揚げ煮  
 副菜 厚揚げとはくさいのみそ汁  
 キャベツともやしの甘酢和え  
 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）、さつまいも（谷口さん）  
 みそ（白岩さん）、しろねぎ（竹下さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、はくさい、だいこん、キャベツ、にんじん

【給食センターより】

豚肉は他の肉類と比べて「ビタミンB1」を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる炭水化物をエネルギーに変えるはたらきがあり、疲労回復にも効果があります。

今日は、コロコロの角切りにした豚肉と、生産者グループの谷口さんが育てたさつまいもを油で揚げてから、甘辛いタレで一緒にかからめた人気メニューです。よくかんで食べましょう。