



# きゅうメール

【日にち】 1月17日（火）

【こんだて】 <sup>しゅしょく</sup> **主食** <sup>だいせん めく</sup> 大山の恵みキャロットパン

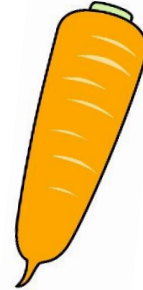
<sup>しゅさい</sup> **主菜** <sup>て や</sup> 照り焼きチキン

<sup>ふくさい</sup> **副菜** キャロットポタージュ

きのこのソテー

<sup>ぎゅうにゅう</sup> **牛乳** <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳

<sup>た</sup> **その他** ヨーグルト



<sup>はいぜん す</sup> 【配膳図】



【今日の地産地消】

<sup>ちづ ちよ せん</sup> 智頭町産：

<sup>とっとりけんさん</sup> 鳥取県産：<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳、<sup>とりにく</sup> 鶏肉、<sup>ぶたにく</sup> 豚肉、にんじん、しめじ、エリンギ

【給食センターより】

今日の汁物は、カロテンたっぷりのにんじんを使ったキャロットポタージュです。にんじんは、冬が旬の緑黄色野菜ですが、地域によっては夏にも作られています。鮮やかなオレンジ色が給食の彩りを良くしてくれるのと、カロテンを多く含む栄養価の高い野菜であることから、毎日のように給食に取り入れています。細胞の老化を防ぎ、免疫力を高めて、風邪などの感染症にかかりにくくするはたらきがあります。