



きゅうメール



【日にち】 10月15日（金）

【こんだて】

主食	ごはん
主菜	さばの白ねぎだれかけ
副菜	かぼちゃのみそ汁
	五目ビーフン炒め
牛乳	牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、さば、豚肉、油揚げ、たけのこ、しょうが、しろねぎ
かぼちゃ、チンゲンサイ、干ししいたけ

【給食センターより】

ビーフンは、何からできているのでしょうか？ビーフンの原料は「お米」で、お米を粉にした米粉を蒸したのからできています。ビーフンに似ている「はるさめ」は、えんどう豆や緑豆、じゃがいもなどのでんぷんをゆでて作ります。

今日はビーフンと一緒に豚肉やたけのこ、チンゲンサイなどいろいろな食材を使った五目炒めにしました。ビーフンは炒め物のほかに、スープやサラダなどにして食べられています。