



# きゅうメール

【日にち】 10月15日(水)

【こんだて】  
主食 しゅしよく ご飯 はん  
主菜 しゅさい 鶏肉のから揚げ とりにく あ  
副菜 ふくさい さつまいものみそ汁 しる  
その他 た きくらげといかの酢の物 す もの  
牛乳 ぎゅうにゅう

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ（綾木さん）、きくらげ（富沢地区振興協議会）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、しめじたけ、きゅうり、ねぎ

【給食センターより】

智頭町富沢地区のきくらげハウスで作られている乾燥きくらげは、歯ごたえがよく、和え物や炒め物など、様々な料理に使っています。

きくらげは、カリウム、鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富なきのこです。こりこりとした食感もおいしさのポイントですね。

よくかんで、味わって食べてみてくださいね。