



きゅうメール

【日にち】 11月28日(金)

【こんだて】
主食 ごはん
主菜 ちくわの磯辺揚げ
副菜 秋野菜のみそ汁
五目大豆煮
その他 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、さつまいも（谷口さん）、大根（白岩さん）みそ（鳶田さん）
鳥取県産：牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、しめじ、たけのこ、チンゲンサイ、白ねぎ、
干しいたけ

【給食センターより】

秋が旬のさつまいもは、体のエネルギーのもとになる炭水化物や、おなかの調子を整える食物せんいを多く含みます。大根は、消化を助け、免疫力を高めるビタミンや食物せんいを多く含みます。白ねぎは、疲労回復や免疫力を高めるビタミンを多く含みます。

秋野菜をみそ汁に入れることで、色々な栄養を手軽にとり入れることができますね。おいしく食べましょう。