



きゅうメール

【日にち】 11月19日(水)

食育の日献立

【こんだて】
主食 ^{しゅしよく} ご飯 ^{はん}
主菜 ^{しゅさい} 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 ^{とりにく} ^あ ^に
副菜 ^{ふくさい} ごぼうのみそ汁 ^{しる}
ごま和え ^あ
その他 ^た 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、さつまいも（谷口さん）
^{ちづちようさん} ^{こめ} ^{たにぐち}

鳥取県産：牛乳、鶏肉、えのきたけ、白ねぎ
^{とっとりけんさん} ^{ぎゅうにゅう} ^{とりにく} ^{しろ}

【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。
^{あき} ^{しゅん} ^{からだ} ^{たんすいかぶつ}

今月は、地元の生産者さんが育てられたさつまいもを取り入れています。
^{ちようし} ^{ととの} ^{しよくもつ} ^{おお} ^{ふく}

今日は、素揚げにしたさつまいもと、一口くらいの大さの鶏肉のから揚げを、たれでからめた揚げ煮です。ごはんが進むおかずです。
^{きよう} ^す ^あ ^{ひとくち} ^{おお} ^{とりにく} ^あ
味わっていただきますよう。
^{あじ}