



きゅうメール

【日にち】 11月13日(木)

【こんだて】 ご飯

主食
しゅしょく

ご飯
はん

主菜
しゅさい

カレイのから揚げ
あら揚げ

副菜
ふくさい

ながいものみそ汁
ながいものみそじる

きくらげとはるさめの酢の物
きくらげとはるさめのすもの

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、きくらげ(富沢地区振興協議会)、みそ(綾木さん)

鳥取県産:牛乳、カレイ、ながいも、きゅうり

【給食センターより】

ながいもは、黄色のなかまの食べものなので、体のエネルギーや体温のもとになります。

ながいもには、ご飯やパンなどに含まれているでんぷんを、エネルギーに変えるために必要なビタミンB1が多いです。

ご飯と一緒にしっかりと食べると、夕方まで元気に過ごせます。

シャキシャキした食感のながいもをしっかり味わって食べてみてください。