



きゅうメール

【日にち】 2月6日(金)

【こんだて】 主食 ^{はん} ご飯

主菜 ^{なっとう} スタミナ納豆

副菜 ^{だいこん あつあ} 大根と厚揚げのみそ汁 ^{しる}

その他 ^あ ごま和え

その他 ^た ^{ぎゅうにゅう} 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ(白岩さん)

鳥取県産：牛乳、厚揚げ、鶏肉、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、だいこん、白ねぎ、白菜

【給食センターより】

スタミナ納豆といえば、鳥取県の中部の学校給食から生まれた献立です。それぞれの給食センターごとに味は少しずつ変わりますが大人気の料理です。

納豆には、おなかの腸を整えてくれる納豆菌や食物せんいが多く含まれています。また、血管を健康に保ったり、骨を強くしたりする栄養が含まれているので、健康な体づくりには欠かせない食べ物です。

ご飯と一緒に食べましょう。