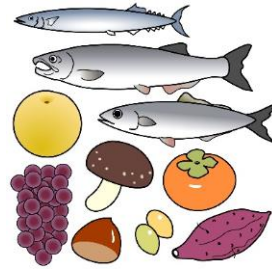




きゅうメール



【日にち】

10月7日(木)

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 若鶏肉の梨ソースがけ

副菜 はるさめスープ

きのこのオイスターソース炒め

生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、乾燥きくらげ（富沢地区振興協議会）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、豚肉、チンゲンサイ、しろねぎ、しめじ

二十世紀梨ピューレ

【給食センターより】

鳥取県は「きのこ王国」とも呼ばれていて、きのこの研究や栽培がさかんです。今日は鳥取県産のしめじと、智頭町の特産品である「きくらげ」を使った炒め物にしました。

きのこには、食物せんいのほかに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれていて、油で炒めると吸収率がアップします。さらにきのこにはうま味成分が豊富で、今日はオイスターソースでさらにコクが出るようにしています。