



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ 5月21日(火)
か

【こんだて】

しゅしょく
主食

だいせん めぐ
大山の恵みコッペパン

しゅさい
主菜

ちくわ や
竹輪のツナマヨ焼き

ふくさい
副菜

ポトフ

もやしナポリタン

はいぜんず
【配膳図】

た
その他 ぎゅうにゅう
牛乳



きょう ちさんちしょう
【今日の地産地消】

ちづちょうさん
智頭町産:

とっとりけんさん ぎゅうにゅう
鳥取県産: 牛乳、ベーコン、しめじ、もやし

きゅうしょく
【給食センターより】

きょう ふくさい きゅうしょくはつとうじょう
今日の副菜は、給食初登場の「もやしナポリタン」です。

みな
皆さんおなじみのナポリタンは、スパゲッティで作るのが一般的ですが、今日はスパゲッティの代わりににもやしでナポリタンを作ってみました。

はつが やさい よ
もやしは発芽野菜のひとつで、スプラウトとも呼ばれています。発芽野菜とは、野菜の種子やまめい はつが しんめ い やさい かかく あ とき はつが やさい かかく
豆類を発芽させた新芽のことを言います。野菜の価格が上がった時でも、発芽野菜は価格があがりにくいため、家計にも優しい野菜です。栄養的には、ビタミンCやカリウムを多く含むため、しがいせん ひ まも からだ こうか
め、紫外線から皮ふを守ったり、むくみをとって体をすっきりさせたりする効果があります。