



きゅうメール

【日にち】

6月29日(水)

中学校中止

【こんだて】

主食

ご飯

主菜

さばの塩焼き

副菜

五目煮

ほうれんそうのごま和え

牛乳

牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米

鳥取県産：牛乳、さば、豚肉、さといも、だいこん、ほうれんそう
ほししいたけ

【給食センターより】

ほうれんそうは、緑黄色野菜のひとつで、旬は冬ですがスーパーなどで年中手に入れることができます。鉄分やカロテン、ビタミンCなどを多く含みます。血液を増やして肌を美しく保つなど、健康な体をつくるための栄養を豊富に含んでいます。

鳥取県内でもたくさん栽培されていて、今日のごま和えには、県内でとれたほうれんそうを使っています。