



# きゅうメール



【日にち】 2月21日（月）

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 はまちの香味ソースがけ

副菜 かす汁

ミルクおから

牛乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、さけかす（諏訪酒造）、みそ（小宮山さん）

鳥取県産：牛乳、はまち、豚肉、おから、しろねぎ、はくさい、ねぎ  
ほししいたけ

【給食センターより】

副菜の「ミルクおから」は、いつものおからの炒り煮に、牛乳を加えて作ります。牛乳を加えることでコクが出て、まろやかに仕上がります。

牛乳に含まれているカルシウムは、他の食材に含まれているカルシウムより吸収率が良いため、普段牛乳をそのまま飲むことが苦手な場合は、料理の中に加えると無理なく摂ることができます。