



きゅうメール

【日にち】 9月14日（金）

【こんだて】

しゆしよく	ごはん
主食	ご飯
しゆさい	さばのカレー焼き
主菜	
ふくさい	みそけんちん汁
副菜	
	ひじきの炒り煮
ぎゅうにゅう	牛乳
生乳	

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、とうふ（なかや豆腐店）、みそ（五月田農産物加工所）

鳥取県産：牛乳、さば、鶏肉、水煮大豆、だいこん、さといも、ねぎ

【給食センターより】

明日9月15日は、「ひじきの日」です。ひじきは、わかめや昆布と同じ海でとれる海そうの仲間です。ひじきは、健康で長生きするために必要なミネラルを多く含んでいて、特に成長期に必要な鉄は、他の食品に比べて多く含まれています。旬は春ですが、乾燥させて1年中食べることができます。今日のような煮物にしたり、サラダや和え物、混ぜご飯などにしてもおいしいです。