



きゅうメール

【日にち】 11月5日(月)

ちゅうがっこう ちゅうし
中学校中止

【こんだて】
主食 小型コッペパン
主菜 ヤーコンのかき揚げ
副菜 キムチラーメン
みずなのナムル
生乳 牛乳

はいぜん す
【配膳図】



きょう ちさん ち しょう
【今日の地産地消】

ちづ ちょうさん かんそう とみざわ ちく しんこう きょうぎかい
智頭町産：しろねぎ、ヤーコン、乾燥きくらげ(富沢地区振興協議会)

ごかつ でん のうさんぶつ かこう しょ
みそ(五月田農産物加工所)

とっとりけんさん きゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、豚肉、しめじ、ねぎ、みずな、キャベツ

きゅうしょく
【給食センターより】

ナムルは、野菜や山菜をゆでて、調味料とごま油で和えた韓国の家庭料理です。今日のナムルは、鳥取県東部で収穫された水菜を使ったナムルにしました。コリコリとした食感がよい、富沢地区の乾燥きくらげも一緒に入れています。

ご飯が主食の時は、ビビンバの具として一緒に混ぜて食べると、ビタミンや食物繊維などの野菜の栄養がおいしくとれます。今日は、韓国の漬物であるキムチを使ったキムチラーメンと一緒に食べて下さい。