



きゅうメール

【日にち】 11月14日（水）

【こんだて】
 主食 ご飯
 主菜 かつおのフライ
 副菜 みそけんちん汁
 くきわかめの炒り煮
 牛乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、さといも、しろねぎ（竹下さん）
 みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、油揚げ、えのきたけ

【給食センターより】

かつおは、多くの種類のビタミンとミネラルを多く含む青背の魚です。とくに、骨を丈夫にするビタミンDや、貧血を予防する鉄分、疲れをとるはたらきのあるタウリンが多く含まれています。泳ぐ早さは魚の中で最速とされ、時速100kmにもなると言われています。給食では、長崎県産のかつおを使っていて、今日は手作りのフライにしています。