



# きゅうメール

【日にち】 11月15日（木）

【こんだて】  
主食 さつまいもご飯  
主菜 きのこしゅうまい  
副菜 おでん  
はるさめの酢のもの  
生乳 牛乳

はいげん 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 こめ  
智頭町産：米

とっとりけんさん きゅうにゅう とりにく  
鳥取県産：牛乳、鶏肉、さつまいも、だいこん、みずな、キャベツ

きゅうしよく  
【給食センターより】

さつまいもは、9月から11月にかけて、おいしい旬の時期をむかえます。  
体のエネルギーのもとになる炭水化物や、お腹の調子を整える食物せんいを多く含んでいます。さつまいもの緑の茎の部分も食べられます。皮をむいて、きんぴらにしても歯ごたえよくおいしいですよ。今日のさつまいもご飯のさつまいもは、県内でとれたさつまいもを使っています。