



きゅうメール

【日にち】 11月28日（水）

【こんだて】
主食 ご飯
主菜 若鶏肉の白ねぎソースがけ
副菜 のっぺい汁
ごぼうのピリ辛みそ炒め
生乳 牛乳
その他 むらさきいもチップス

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、しろねぎ(竹下さん)、みそ(綾木さん)、さといも

鳥取県産：牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ、しょうが、だいこん、しめじ、ねぎ
ごぼう

【給食センターより】

ごぼうは、世界各地に自生していますが、食用として根の部分を食べるのは日本を含めてごくわずかな国だけというめずらしい野菜です。食物せんいがたくさん含まれているので、お腹のはたらきを良くし、生活習慣病の予防や美容効果が期待できます。また、食物せんいが歯の掃除もしてくれるので、よくかんで食べるとむし歯予防にもなりますよ。今日のピリ辛みそ炒めのごぼうは、鳥取県中部で収穫されたごぼうです。しっかりかんで食べましょう。