



きゅうメール

【日にち】 11月30日（金）

【こんだて】
主食 麦ごはん
主菜 ハンバーグおろしソース
副菜 きのこスープ
ほうれんそうのアーモンド和え
生乳 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）、だいこん、はくさい

鳥取県産：牛乳、えのきたけ、しめじ、チンゲンサイ、ほうれんそう
キャベツ

【給食センターより】

ほうれんそうは、冬が旬の緑黄色野菜です。鉄分やカロテン、ビタミンCなどの栄養素を多く含み、血液を増やして肌を美しく保つなど健康な体を作るはたらきがあります。鳥取県内でも各地で栽培されています。

今日の給食はアーモンド和えですが、ゆでてしょうゆなどで味付けしておひたしにしたり、ごまと和えてごま和えにしたり、かつおぶしと和えておかか和えにしたりすると、お弁当の副菜にぴったりです。また、油と一緒に炒めることで栄養が吸収されやすくなるので、他の野菜と一緒に油やバターで炒めても良いですね。ぜひ、お弁当作りで、野菜のおかずのひとつとして参考にしてください。