



きゅうメール

【日にち】 1月11日（金）

【こんだて】
主食 麦ごはん
主菜 バーベキューチキン
副菜 ポークカレーシチュー
切り干し大根のさっぱりサラダ
生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米

鳥取県産：牛乳、鶏肉、豚肉、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー
りんごピューレ

【給食センターより】

切り干し大根は、日本に昔から伝わる保存食です。生のだいこんに比べてカルシウムや鉄分、食物せんい、ビタミンが多く含まれています。また、かみごたえがあるので、歯やあごを丈夫にしたり、頭のはたらきを良くする効果が期待できます。煮物にして食べられることが多いですが、今日のように酢の物やサラダにしてもおいしく食べられます。