



きゅうメール

【日にち】 5月30日（木）

【こんだて】 主食 ご飯
主菜 いわしの煮付け
副菜 肉じゃが
キャベツのはりはり和え
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、いわし、牛肉、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう

【給食センターより】

今日は、じゃがいもをたっぷり使った肉じゃがです。給食では、大きな釜でたくさんの食材を使って煮込むので、それぞれの食材からうま味が出て、おいしく仕上がります。じゃがいもは、主にエネルギーのもとになる食材で、じゃがいもを主食として食べる国もあります。でんぷんに包まれたビタミンCは熱に強く、加熱をしても壊れないため、風邪予防などに効果的です。