



きゅうメール

【日にち】

9月24日（火）

【こんだて】

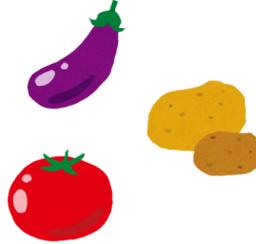
主食 ご飯

主菜 ごぼう入りメンチカツ

副菜 なすのみそ汁

じゃがいものトマト煮

生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、じゃがいも（谷口さん）、みそ（鳶田さん）

にんにく（白岩さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、油揚げ、なす、たまねぎ、こまつな、しめじ

トマト

【給食センターより】

今日の副菜は、トマトを使ったじゃがいものトマト煮です。トマトの赤い色素である「リコピン」には、ガンや生活習慣病を予防するはたらきがあります。また、トマトの酸っぱさの素である「クエン酸」には、胃のはたらきを良くし、疲れをとるはたらきがあります。体の調子を整えて、元気な体を作るための栄養素がたっぷり含まれています。