



きゅうメール

【日にち】

10月21日（月）

【こんだて】

主食 大山の恵み小型さつまいもパン

主菜 ちくわの磯辺揚げ

副菜 ピリ辛うどん

こまつなののり和え

牛乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、鶏ひき肉、しめじ、しろねぎ、こまつな

【給食センターより】

こまつなは、ビタミンや無機質を多く含む緑黄色野菜です。とくにカルシウムの多さは、野菜のなかではトップクラスで、同じ緑黄色野菜のほうれんそうと比べても、3倍以上も含まれています。鳥取県内でも栽培がさかんな野菜のひとつです。