



きゅうメール

【日にち】 10月21日（水）

【こんだて】 主食 ご飯

主菜 信田煮

副菜 いももち汁

しろねぎのたまごとじ

牛乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米

鳥取県産：牛乳、たまご、だいこん、しめじ、しろねぎ、こまつな

【給食センターより】

しろねぎは、県内のいろんなところで作られていて、鳥取県は全国でも大きなしろねぎの産地のひとつです。冬が旬のイメージですが、品種を変えて栽培することにより、1年中おいしく食べられます。しろねぎの白い部分にはビタミンC、緑の部分にはカロテンが多く含まれています。また、しろねぎの香りの成分には、血行を良くして体を温め、疲れをとるはたらきがあります。これからの季節に積極的に食べたい野菜のひとつです。