



きゅうメール

【日にち】 11月12日（火）

【こんだて】
主食 ご飯
主菜 ホイコーロー
副菜 中華スープ

だいこんのそぼろ煮
牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ（綾木さん）、にんにく（白岩さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、鶏ひき肉、エリンギ、にんじん、しろねぎ
チンゲンサイ、しめじ、だいこん、キャベツ

【給食センターより】

豚肉には、疲労回復やスタミナアップ効果があるビタミンB1がたくさん含まれています。また、このビタミンB1は、今日の主菜のホイコーローのように、にんにくやししろねぎなどの野菜と一緒に料理することで、吸収されやすくなります。とくに疲れがたまっていると感じる人は、豚肉を意識して食べて毎日を元気に過ごしましょう。