



# きゅうメール

【日にち】

12月10日(火)

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ

副菜 肉じゃがヤーコン

はくさいの煮びたし

牛乳 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）、しろねぎ（竹下さん）

ヤーコン（白岩さん・綾木洋子さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ

【給食センターより】

じゃがいもの主な成分は、エネルギーのもとになるでんぷんですが、風邪予防に効果的なビタミンCや、おなかの調子を整えてくれる食物せんいも多く含んでいます。今日は同じく食物せんいたっぴりのヤーコンと一緒に、肉じゃがヤーコンにしました。どちらも町内でとれたものを使っています。