



きゅうメール

【日にち】 12月16日(水) 食べて応援！鳥取のお宝献立(いわし)

【こんだて】
主食 ご飯
主菜 いわしフライ
副菜 かぼちゃの豆乳みそ汁
おからの炒り煮
生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、スープかぼちゃ・みそ(白岩さん)

しろねぎ(竹下さん)

鳥取県産：牛乳、いわし、おから、豆乳、はくさい、だいこん、にんじん

えのきたけ、干しいたけ

【給食センターより】

今日の「食べて応援！鳥取のお宝献立」は、鳥取県沖で水揚げされた「いわし」を取り入れました。

いわしは、11月から12月にかけて旬をむかえる魚です。鮮度を保つのが難しい魚といわれていますが、煮付けにしたり、焼いたり、刺身などにして食べられています。今日はフライにしています。よくかんで食べましょう。

また、今日の汁物は、地元でとれたスープ用のかぼちゃと豆乳を使ったみそ汁にしました。かぼちゃは緑黄色野菜のひとつで、風邪予防に効果がある栄養素を豊富に含んでいます。豆乳とみそは、大豆を原料にして作られているため、良質なたんぱく質を多く含んでいます。豆乳みそ汁であたたまりましょう。