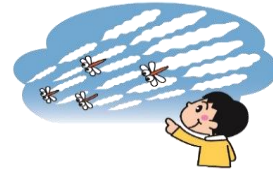




きゅうメール



【日にち】 10月5日（火）

【こんだて】

主食	ごはん
主菜	さんまのおかか煮
副菜	じゃがいものみそ汁
	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：米、じゃがいも（谷口さん）、みそ（嶋田さん）

鳥取県産：牛乳、油揚げ、えのきたけ、こまつな

【給食センターより】

こまつなは、鳥取県内でもたくさん栽培されていて、一年を通して県産品が手に入りやすい野菜のひとつです。さらに、栄養価も高く、骨を丈夫にするカルシウムは、ほうれんそうの3倍以上含まれています。ほかの野菜と比べてもアクが少ないので、下ゆでなども必要なく、鮮度のよいものはそのままジュースにしたりして生でも食べられます。