



きゅうメール

【日にち】 11月4日(木)

【こんだて】

主食 ご飯
 主菜 若鶏肉の照り焼き
 副菜 いわしのつみれ汁
 ヤーコンのきんぴら
 生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、ヤーコン・みそ（白岩さん）
 だいこん（武田さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、いわしすり身、しめじ、ねぎ

【給食センターより】

ヤーコンは、さつまいものような形をしている野菜で、今日は地元でとれたヤーコンをきんぴらにしました。

果物の梨のようなシャキシャキとした歯ごたえが特徴のヤーコンは、ほんのり甘みがあって、おなかの調子を整えるはたらきがあります。

今月は他にもヤーコンを使った料理が登場します。お楽しみに！