



きゅうメール



【日にち】 2月22日（火）

【こんだて】 しゅしよく 主食 だいせん めく こくとう 大山の恵み黒糖パン

しゅさい 主菜 メンチカツ

ふくさい 副菜 ちづ めく 智頭の恵みスープ

とみざわ 富沢きくらげのスープ

ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

ちづ ちよきん こめ とうふ 智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐展）、かんそう 乾燥きくらげ（とみざわ ちく しんこう きょうぎかい 富沢地区新興協議会）

とっとりけんさん 鳥取県産：牛乳、はくさい、ほししいたけ、しろねぎ、ほうれんそう、にんじん

【給食センターより】

ほうれんそうは、ふゆ しゆん りよくおうしよくやさい 冬が旬の緑黄色野菜です。てつぶん 鉄分やカロテン、おお ビタミンCを多く含みます。けつえき ふ 血液を増やしてはだ うつく たち 肌を美しく保つなど、けんこう からだ つく 健康な体を作るためのえいよう 栄養を豊富に含んでいます。みどりいろ きれいな緑色をしていていろど 彩りが良く、りょうり どのような料理にも合うので、つが やさい いろいろな料理に使ってほしい野菜です。