



きゅうメール

【日にち】

1月13日(金)

【こんだて】

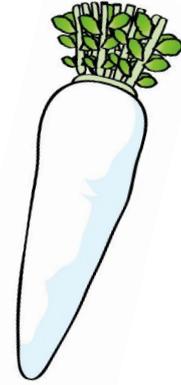
主食 ご飯

主菜 さばの竜田揚げ

副菜 かぼちゃのみそ汁

だいこんのそぼろ煮

牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ（小宮山さん）

鳥取県産：牛乳、さば、鶏ひき肉、かぼちゃ、こまつな、にんじん、えのきたけ
だいこん

【給食センターより】

かぼちゃには、肌や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める「カロテン」が豊富に含まれています。ほかにも、ビタミンCなどといったビタミン類も含まれていて、風邪やインフルエンザなどの予防に役立ちます。オレンジ色の果肉の部分よりも、皮に多く含まれているので、今日のみそ汁のように皮ごと食べるのがオススメです。今日のかぼちゃは、県内で収穫されたかぼちゃです。