



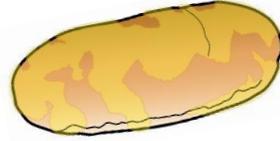
きゅうメール



【日にち】 1月31日（火）

【こんだて】

主食	きなこ揚げパン
主菜	フランクフルト
副菜	ポークビーンズ
	フレンチサラダ
牛乳	牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：

鳥取県産：牛乳、豚肉、水煮大豆、にんじん、しめじ、きゅうり

【給食センターより】

豆は、苦手な人が多い食品のひとつですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養素を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。

豆類には、野菜として食べる豆があります。枝豆やグリーンピース、さやいんげんなどです。これらの豆類は、熟す前の若い実やさやを食べる種類の豆です。もやしや豆苗も豆の仲間です、これらは豆から発芽した芽を食べます。

今日のポークビーンズに入っている大豆は、とくにたんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。