



きゅうメール

【日^ひにち】 3月13日(金)

【^{しゅしよく}こ^{はん}んだて】 主^{はん}食 ご飯
主^{はるまき}菜 春巻
副^{ちゅうか}菜 中華スープ
きくらげ^い入りオイスター^{いた}炒め
そ^たの^た他 牛^{ぎゅうにゅう}乳

【^{はいぜんず}配膳^ず図】



【^{きょう}今日^{ちさんちしょう}の^{しょう}地^{しょう}産^{しょう}地^{しょう}消】

智頭町^{ちづちょう}産^{さん}: 米^{こめ}、みそ^{しらいわ}(白岩^{しろいわ}さん)、きくらげ^{とみざわ}(富沢^{とみざわ}地区^ち振興^く協^{しんこう}議^{きょうぎ}会^{かい})

鳥取^{とっとり}県^{けん}産^{さん}: 牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}、豚^{ぶた}肉^{にく}、にんじん、えのきたけ

【^{きゅうしょく}給^{しょく}食^{せんたー}センター^{より}より】

智頭町^{ちづちょう}富沢^{とみざわ}地区^{ちく}の、きくらげ^{つく}ハウス^はで作^はられているきくらげは、歯^はごたえが^あよく、和^あえ物^{もの}や炒^{いた}め物^{もの}など、様^{さま}々^{ざま}な料^{りょう}理^りに使^{つか}っています。

きくらげは、カリウム^{てつぶん}、鉄^{てつぶん}分^{ぶん}、カルシウム^{ほうふ}などのミネラルが豊^{ほうふ}富^ふなきのこです。

炒^{いた}め物^{もの}の野^や菜^{さい}とマ^{しよっかん}ッ^{かん}チ^んして、こ^{しよっかん}り^{かん}こ^んり^んと^んした食^{しよっかん}感^{かん}が^{しよっかん}お^んい^んし^んさ^んの^んポ^んイ^んツ^んト^んです。

ご飯^{はん}と交^{こう}互^ごに、よ^たく^たか^んで食^たべ^まし^よう。