



きゅうメール

【日にち】 7月4日（水）

【こんだて】
主食 麦ご飯
主菜 ビビンバ
副菜 わかめスープ
赤たまねぎの中華和え
生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、乾燥きくらげ（富沢振興協議会）、豆腐（なかや豆腐店）

にんにく・赤たまねぎ（谷口さん）

鳥取県産：牛乳、牛肉、豚肉、たけのこ、しょうが、わかめ、えのきたに

もやし、ほうれんそう

【給食センターより】

今日は韓国料理のひとつの、ビビンバです。主菜のビビンバの具をご飯と混ぜて食べてみましょう。

赤たまねぎの中華和えの「赤たまねぎ」は、皮が赤紫色をしたたまねぎのことで、今日は智頭町内で収穫されたものを使っています。赤たまねぎの特徴である赤紫色は、アントシアニンという色素で、なすやブルーベリーなどに含まれているものと同じで、目に良い食べ物として知られています。