



# きゅうメール

【日にち】 7月11日（水）

【こんだて】 <sup>しゅしよく</sup>主食 <sup>はん</sup>ご飯 献立変更あり

<sup>しゅさい</sup>主菜 <sup>ほしがた</sup>星型ハンバーグのトマトソースがけ

<sup>ふくさい</sup>副菜 <sup>なつやさい</sup>夏野菜のみそ汁

ゴーヤチャンプルー

<sup>ぎゅうにゅう</sup>生乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳

<sup>た</sup>その他 <sup>ほし</sup>星のゼリー

<sup>はいぜん す</sup>【配膳図】



<sup>きょう ちさん ちしょう</sup>【今日の地産地消】

<sup>ちづ ちょうさん こめ たけた</sup>智頭町産：米、たまねぎ（武田さん）、なす（竹下さん）

<sup>や とうふ とうふてん ごがつでのうきんぶつか こうしょ</sup>焼き豆腐（なかや豆腐店）、みそ（五月田農産物加工所）

<sup>とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあ</sup>鳥取県産：牛乳、豚肉、たまご、油揚げ、かぼちゃ、ねぎ、トマト

トマトピューレ、煮干し

<sup>きゅうしよく</sup>【給食センターより】

<sup>ほんじつ こんだて いちぶ へんこう</sup>本日、献立を一部変更しています。

ゴーヤチャンプルーは、<sup>おきなわけん きょうど りょうり</sup>沖縄県の郷土料理です。ゴーヤは、ビタミンやミネラルが豊富に含まれ、<sup>なつ かいしょう こうか なつやさい べつめい</sup>夏バテ解消に効果がある夏野菜です。別名「にがうり」とも呼ばれ、独特の苦みがあります。その苦味の成分には、胃のはたらきを良くしたり、<sup>よ かんぞう たす こうか</sup>肝臓のはたらきを助けたりする効果があります。梅雨が明け、<sup>つゆ あ む あつ いま じき しょくざい</sup>蒸し暑くなってきた今の時期におすすめの食材です。