



きゅうメール

【日にち】 7月13日（金）

【こんだて】
主食 しゅしよく 発芽玄米ご飯 はつが、げんまい、はん
主菜 しゅさい はちみつ照り焼きチキン て、や
副菜 ふくさい 洋風トマト肉じゃが ようふう、にく
かぼちゃサラダ
生乳 きゅうにゅう 牛乳 きゅうにゅう

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、たまねぎ（武田さん）、水煮大豆（綾木さん）

じゃがいも・にんにく（谷口さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、牛肉、しょうが、しめじ、トマト、かぼちゃ
トマトピューレ、発芽玄米

【給食センターより】

毎日暑いのに、なぜか風邪をひいてしまった・・・という人はいませんか？そんな時には、栄養満点の夏野菜「かぼちゃ」を食べましょう！かぼちゃには、風邪を予防したり、肌を丈夫にしたりしてくれるカロテンやビタミンCが多く含まれています。日焼けをして弱った肌を守る効果もあります。煮物やサラダ、天ぷらなど、様々な食べ方で、おいしくいただきます。