



きゅうメール

【日にち】 7月17日（火）

【こんだて】
主食 ^{しゅしょく} ご飯 ^{はん}
主菜 ^{しゅさい} あごの南蛮漬 ^{なんばん づ}
副菜 ^{ふくさい} ジャがいものみそ汁 ^{しる}
マーボーなす
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、じゃやがいも・にんじん・にんにく（白岩さん）

なす（竹下さん）、みそ（五月田農産物加工所）

鳥取県産：牛乳、あご、豚肉、油揚げ、ピーマン、しょうが、たまねぎ
ほうれんそう、しいたけ、煮干し

【給食センターより】

なすには、体の中にももった熱を下げてくれる水分や、筋肉の収縮を手助けする「カリウム」が豊富に含まれています。また、なすの皮には「ナスニン」という色素も含まれているので、目のはたらきをよくしたり、血管をきれいにしたりするはたらきもあります。今日は、唐辛子を使った調味料と地元の手作りみそで甘辛く味付けしたマーボーなすに、たっぷりと地元産の千両なすを使っています。