



# きゅうメール

【日にち】 7月18日（水）

【こんだて】  
主食 <sup>しゅしよく</sup> カリカリ梅<sup>うめ</sup>ごはん<sup>はん</sup>  
主菜 <sup>しゅさい</sup> 豚肉<sup>ぶたにく</sup>のしょうが<sup>や</sup>焼き  
副菜 <sup>ふくさい</sup> 豆腐<sup>とうふ</sup>のすまし汁<sup>じゅ</sup>  
甘長<sup>あまなが</sup>とうがらし<sup>いた</sup>のじゃこ炒め<sup>いた</sup>  
生乳<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）

鳥取県産：牛乳、豚肉、しょうが、こまつな、えのきたけ、にんじん  
キャベツ、甘長とうがらし

【給食センターより】

甘長とうがらしは、鳥取県いなば<sup>とっとりけん</sup>地方<sup>ちほう</sup>で昔<sup>むかし</sup>から栽培<sup>さいばい</sup>されている夏野菜<sup>なつやさい</sup>です。ピーマンの仲間<sup>なかま</sup>ですが、その名<sup>な</sup>の通り、甘み<sup>と</sup>があり、細長い形<sup>ほそながかたち</sup>をしています。苦味<sup>にがみ</sup>がないので、ピーマンが苦手<sup>にがて</sup>な人<sup>ひと</sup>でも抵抗<sup>ていこう</sup>なく食べられま<sup>た</sup>す。カロテンやビタミンC<sup>おお</sup>を多く<sup>おほ</sup>含む<sup>ふく</sup>ので、夏バテ<sup>なつ</sup>防止<sup>ぼうし</sup>にピッタリ<sup>しよくさい</sup>の食材<sup>じしょくざい</sup>です。