



きゅうメール

【日にち】

6月13日（木）



【こんだて】

主食 ご飯

主菜 和風おろしハンバーグ

副菜 えのきたけのすまし汁

チンゲンサイのアーモンド和え

生乳 牛乳

【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、牛肉、豚肉、えのきたけ、ほうれんそう

チンゲンサイ

【給食センターより】

チンゲン菜ははくさいの仲間で、暑さや寒さに強く、成長が早いことから、日本中で栽培されています。給食で使用しているチンゲン菜は、県中部を中心とした県内で収穫されたものです。カロテンを多く含む緑黄色野菜で、ガンの予防や免疫力の向上に役立つ栄養素を多く含んでいます。

シャキシャキとした歯ごたえも良く、くせもないので、今日のような和え物や汁物に入れて食べるのもおすすめです。