



# きゅうメール

【日にち】 7月2日（火）

【こんだて】 主食 ご飯

主菜 あじの甘酢煮

副菜 なすと厚揚げのみそ汁

ブロッコリーとしめじとハムの三色油炒め

生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、厚揚げ（なかや豆腐店）、みそ（武田さん）

たまねぎ（白岩さん）

鳥取県産：牛乳、あじ、ほうれんそう、ブロッコリー、しめじ

【給食センターより】

今日は、6年生の家庭科の学習「いためてつくろう朝食のおかず」で、実際に6年生が調理実習を行った「三色野菜いため」をもとに、給食に炒め料理を取り入れました。この学習では、炒め調理の良いところや、炒め物に使う材料の選び方や切り方、火加減などの炒め方のコツを学びます。今日の「ブロッコリーとしめじとハムの三色油炒め」では、赤・黄・緑のグループの食材をそれぞれ使うことで栄養のバランスを考えました。また、加工食品のハムを取り入れることで短時間で仕上がるようにしました。いためものは、朝食だけでなく、お弁当のおかずとしても便利です。ぜひ、お弁当作りの参考にしてください。