



きゅうメール

【日にち】 7月3日(水)

【こんだて】 主食 麦ご飯
主菜 はちみつ照り焼きチキン

副菜 洋風トマト肉じゃが

かぼちゃサラダ

生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、じゃがいも(武田さん)、たまねぎ(谷口さん)

鳥取県産：牛乳、鶏肉、牛肉、しめじ、にんにく、トマト

かぼちゃ、きゅうり、トマトピューレ

【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。

今日のかぼちゃは、鳥取県東部で収穫されたかぼちゃです。明日もかぼちゃを使った料理が登場します。