



# きゅうメール

【日にち】 7月12日（金）

【こんだて】  
**主食** カリカリ梅ご飯  
**主菜** 若鶏肉のらっきょうソースがけ  
**副菜** ならと春雨のスープ  
 ナムル  
**牛乳** 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、たまねぎ（谷口さん）

乾燥きくらげ（富沢地区振興協議会）

鳥取県産：牛乳、はまち、鶏肉、チンゲンサイ、しめじ、にんじん

こまつな、らっきょう甘酢漬け、米粉

【給食センターより】

今日は、鳥取県が誇る特産品の「砂丘らっきょう」を使った献立です。  
 今日の給食では、米粉をまぶしてカラッと揚げた鶏肉に、きざんだ砂丘らっきょうの甘酢漬けを使って作った甘酸っぱいソースをかけました。

らっきょうには、血液の流れを良くしたり、疲れた体を元気にするはたらきがあります。らっきょうの甘酢漬けは、そのまま食べてもおいしいですが、今日の給食のように、きざんでソースにしたり、タルタルソースに加えたり、和え物やサラダに入れてもおいしいです。今日の「若鶏肉のらっきょうソースがけ」の作り方は、今月の献立表の裏にありますので、参考にしてください。