



きゅうメール

【日にち】 7月16日（火）

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 豚肉のしょうが焼き

副菜 豆腐のすまし汁

甘長とうがらしのじゃこ炒め

牛乳 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、豚肉、しょうが、わかめ、チンゲンサイ、えのきたけ
にんじん、ねぎ、甘長とうがらし

【給食センターより】

甘長とうがらしは、鳥取県いなば地方で昔から栽培されている夏野菜です。ピーマンの仲間ですが、その名の通り、甘みがあり、細長い形をしています。苦味がないので、ピーマンが苦手な人でも抵抗なく食べられます。カロテンやビタミンCを多く含むので、夏バテ防止にピッタリの食材です。