



きゅうメール

【日にち】 7月17日（水）

【こんだて】
主食 ご飯
主菜 あごの南蛮
副菜 じゃがいものみそ汁
マーボーなす
牛乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、なす・たまねぎ（竹下さん）、じゃがいも（谷口さん）
にんにく（白岩さん）、みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、あご、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれんそう
しいたけ、しょうが

【給食センターより】

なすには、体の中にももった熱を下げてくれる水分や、筋肉の収縮を手助けする「カリウム」が豊富に含まれています。また、なすの皮には「ナスニン」という色素も含まれているので、目のはたらきを良くしたり、血管をきれいにしたいするはたらきもあります。今日は、唐辛子を使った調味料と地元の手作りみそで甘辛く味付けしたマーボーなすに、たっぷり地元産の干両なすを使っています。