



# きゅうメール

【日にち】

がっ 8月28日 (水)

かみかみ<sup>こんだて</sup>献立

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

チンジャオロースー

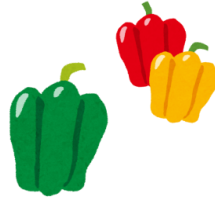
ふくさい  
副菜

いか<sup>だんご</sup>団子スープ

ちゅうか  
中華サラダ

ぎゅうにゅう  
生乳

ぎゅうにゅう  
牛乳



はいぜん す  
【配膳図】



きょう ちさん ちしょう  
【今日の地産地消】

ちづ ちょうさん こめ  
智頭町産：米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぎゅうにく  
鳥取県産：牛乳、牛肉、たけのこ、ピーマン、たまねぎ、きゅうり

チンゲンサイ、エリンギ

きゅうしよく  
【給食センターより】

チンジャオロースーは、せん切りにしたピーマンや牛肉をオイスターソースなどで味付けした中華料理のひとつです。ピーマンには、ビタミンCが豊富に含まれていて、牛肉に含まれている鉄分の吸収率をアップさせるはたらきがあります。また、ピーマンの独特の苦みの成分は、中にある種とそのまわりの白いわたの部分に多く含まれていて、その苦味には血行を良くするはたらきがあります。今日は鳥取県産のピーマンをたっぷり使いました。