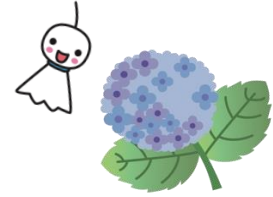




きゅうメール

【日にち】 6月11日(木)

【こんだて】 主食 ご飯
主菜 和風おろしハンバーグ
副菜 もずくのすまし汁



ブロッコリーとしめじとハムの三色油炒め

生乳 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、ハム、だいこん、たけのこ、たまねぎ、しめじ
ブロッコリー

【給食センターより】

今日は、6年生の家庭科の学習「いためてつくろう朝食のおかず」で、実際に6年生が今月調理実習を行った野菜炒めをもとに、給食にも取り入れました。この学習では、炒め調理の良いところや、朝食に合った炒め物に使う材料の選び方や切り方、火加減や炒め順などの炒め方のコツを学びます。

今日の「ブロッコリーとしめじとハムの三色油炒め」では、ブロッコリーやしめじといった今が旬の野菜や、地産地消を意識した地元でとれた食材を選びました。また、加工食品のハムを取り入れることで忙しい朝でも短時間で仕上がり、彩りも良くなるようにしました。いためものは、朝食だけでなく、お弁当のおかずとしても便利です。ぜひ、家族のお弁当づくりの参考にしてください。