



# きゅうメール

【日にち】 6月23日（火）

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 砂丘らっきょうのピリ辛そばろ

副菜 わかめのすまし汁

きゅうりとささみの梅こんぶ和え

牛乳 牛乳

その他 ミニトマト



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、にんにく（谷口さん）

たまねぎ（白岩さん）

鳥取県産：牛乳、豚ひき肉、わかめ、しょうが、えのきたけ、きゅうり

らっきょう甘酢漬け、ミニトマト

【給食センターより】

砂丘らっきょうは、5月中旬から約1ヶ月かけて収穫が行われます。収穫と同時に、ひとつずついねいに根っこの部分を切り落とす作業が行われ、その後全国に出荷されます。

砂丘らっきょうの特徴は、「砂の宝石」と呼ばれるほど色が白く、せんいが細かいため、シャキシャキとした歯ごたえの良い食感があるところです。また、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効果があります。

今日は、甘辛く味付けした豚ひき肉と一緒にそばろ炒めにしました。ごはんに添えて食べましょう。