



きゅうメール

【日にち】

6月1日（水）

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 ごぼう入りメンチカツ

副菜 洋風トマト肉じゃが

かぼちゃサラダ

生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、じゃがいも（綾木洋子さん）、にんにく（谷口さん）

たまねぎ（白岩さん）

鳥取県産：牛乳、牛肉、しめじ、トマト、きゅうり、かぼちゃ

【給食センターより】

毎日暑いのに、なぜか風邪をひいてしまった・・・という人はいませんか？そんなときは、栄養満点の夏野菜「かぼちゃ」を食べましょう！かぼちゃには、風邪を予防したり、肌を丈夫にしたりしてくれるカロテンやビタミンCが多く含まれています。日焼けをして弱った肌を守る効果もあります。煮物やサラダ、天ぷらなど、様々な食べ方で、おいしくいただけます。

今日のかぼちゃサラダのかぼちゃは、鳥取県東部で収穫されたものを使っています。