



きゅうメール

【日にち】 7月2日（木）

【こんだて】
 主食 キムタクご飯
 主菜 境港サーモンの塩こうじ焼き
 副菜 ゆばのすまし汁
 ゴーヤチャンプルー
 牛乳 牛乳
 その他 シークワーサーゼリー



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、焼き豆腐（なかや豆腐店）

鳥取県産：牛乳、境港サーモン、豚肉、ゆば、たまねぎ、しめじ
ほししいたけ、塩こうじ

【給食センターより】

今日は、学校給食の人気メニューのひとつである「キムタクご飯」です。長野県の学校給食で提供されて人気になり、今では全国各地に広がっています。作り方は、キムチとたくあん、豚肉をごま油で炒めて、その具を炊きあがったご飯に混ぜるだけなので、家庭でも簡単に作ることができます。ほうれんそうやにんじん、ねぎなどを入れて具だくさんのキムタクご飯にしてもおいしいです。

ではここでクイズです。今日のすまし汁に入っている「ゆば」は、何からできているのでしょうか？

（正解は10秒後です.....）

正解は、大豆です。ゆばの作り方は、まず大豆を水に浸してやわらかくした後、すりつぶしてしぼります。そのしぼり汁が豆乳で、豆乳を煮ることのできる「まく」がゆばです。給食では、鳥取市国府町にある、雨滝の天然水を使用して作られた、こだわりのゆばを作っています。