

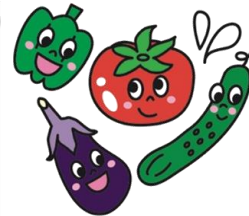


# きゅうメール

【日にち】 7月14日（火）

【こんだて】

主食	ごはん
主菜	豚肉のしょうが焼き
副菜	なすと厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮
牛乳	牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、厚揚げ（なかや豆腐店）、なす（竹下さん）  
みそ（青木さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、水煮大豆、たまねぎ

【給食センターより】

豚肉には、疲労回復やスタミナアップ効果のあるビタミンB1が多く含まれています。疲れがたまっていると感じている人は、豚肉を意識して食べて元気に過ごしましょう。

また、今日のみそ汁には、生産者の竹下さんが育てた干両なすを使用しています。今が旬のみずみずしいなすです。地元の恵みをみんなでいただきましょう。