



# きゅうメール

【日にち】 7月17日（金）

【こんだて】

主食	麦ご飯
主菜	あごの南蛮
副菜	じゃがいものみそ汁
	マーボーなす
牛乳	牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、なす（竹下さん）、じゃがいも・にんにく（谷口さん）  
みそ（青木さん）

鳥取県産：牛乳、とびうお、豚ひき肉、油揚げ、たまねぎ、えのきたけ  
こまつな

【給食センターより】

なすには、体の中にもった熱を下げてくれる水分や、筋肉の収縮を手助けする「カリウム」が豊富に含まれています。また、なすの皮には「ナスニン」という色素も含まれているので、目のはたらきを良くしたり、血管をきれいにしたりするはたらきもあります。

今日は、唐辛子を使った調味料と、地元の手作りみそで甘辛く味付けしたマーボーなすに、地元産の干両なすを使っています。