



きゅうメール

【日にち】

9月4日（金）

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 境港サーモンの香味ソースがけ

副菜 ビーフンスープ

揚げなすのそぼろ煮

生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米

鳥取県産：牛乳、境港サーモン、鶏ひき肉、白ねぎ、しょうが、なす、たまねぎ

【給食センターより】

なすには、体の中の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「アントシアニン」という色素が含まれていて、体の疲れをとるはたらきがあります。なすは油との相性が良く、なすに含まれる栄養素の吸収率がアップするので、今日はなすを油で素揚げしてから、鶏ひき肉と合わせて甘酢そぼろ煮にしました。油で揚げることによってコクも出て、なすが苦手な人でも食べやすくなっています。