



きゅうメール

ひ
【日にち】

が っ か すい
9月4日(水)

【こんだて】

しゅしよく
主食

むぎ はん
麦ご飯

しゅさい
主菜

オムレツ

ふくさい
副菜

ハヤシシチュー

フルーツミックス

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳

はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしょう
【今日の地産地消】

ちづちようさん こめ しらいわ
智頭町産：米、にんにく(白岩さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、たまねぎ、しめじ

きゅうしよく
【給食センターより】

今日は、旬のトマトを使ったハヤシシチューです。トマトは夏を代表する野菜のひとつです。トマトの真っ赤な色は、「リコピン」という色素によるもので、血管や血液をきれいにしたり、肌の健康を保ったりする効果があります。

リコピンは加熱にも強いので、火を通してたっぷり食べてほしいと思います。