



きゅうメール

【日にち】 6月13日（火）

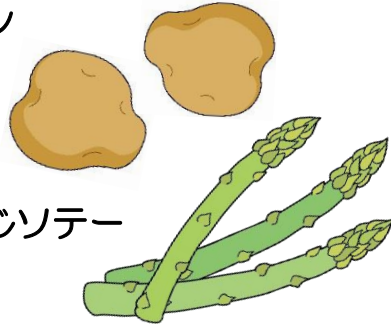
【こんだて】 主食 大山の恵みレーズンパン

主菜 ポークチャップ

副菜 コンソメスープ

アスパラガスの塩こうじソテー

生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：

鳥取県産：牛乳、豚肉、たまねぎ、アスパラガス、エリンギ、
チンゲンサイ、塩こうじ

【給食センターより】

今日は鳥取県産の豚肉とトマトをたっぷり使ったポークチャップです。

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、夏の強い日差しから皮膚を守ったり、血管や血液をきれいに保ったりする効果があります。トマトは生のまま食べてもおいしいのですが、うま味成分が多く含まれているので、ソースや煮込み料理にも向いています。旬の野菜をしっかりといただきましょう。