



きゅうメール

【日にち】 7月11日（月）

【こんだて】 主食 麦ご飯

主菜 スタミナ焼き肉

副菜 かぼちゃのみそ汁

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、たまねぎ・にんにく（白岩さん）、みそ（小宮山さん）

なす（竹下さん）

鳥取県産：牛乳、牛肉、豚肉、油揚げ、水煮大豆、かぼちゃ

しょうが

【給食センターより】

夏野菜がおいしい季節になりました。今月はとくに、今旬をむかえている夏野菜をたくさん取り入れた献立が登場します。夏野菜には、今日のみそ汁に入っているかぼちゃやなすのほかに、ピーマンやトマト、おくら、とうもろこしなどがあります。これらの夏野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれていて、夏バテ防止にも役立ちます。また、水分補給にもピッタリなので、毎日の食事に積極的に取り入れたいですね。