



きゅうメール

【日にち】

7月6日 (木)

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 コーンしゅうまい

副菜 トマト肉じゃが

ひじきのごまネーズ

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）、たまねぎ（白岩さん）、にんにく（白岩さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、じゃがいも、しめじ、きゅうり、トマト

【給食センターより】

夏野菜がおいしい季節になりました。今月は特に、旬の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、かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト、おくら、とうもろこし、きゅうり等があります。夏野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、夏バテ防止に役立ちます。また、水分補給にもぴったりなので、毎日の食事に積極的に取り入れたいですね。