



きゅうメール

【日にち】

7月15日（金）

ちゅうがっこう ちゅうし
中学校中止

【こんだて】

しゅじょく 主食 カリカリ梅ご飯

しゅさい 主菜 あごの南蛮

ふくさい 副菜 モロヘイヤスープ

なすの肉みそ炒め

ぎゅうにゅう 牛乳 牛乳



はいぜんす
【配膳図】



【今日の地産地消】

ちづ ちよきん 智頭町産：米、なす（竹下さん）、じゃがいも（谷口さん）

こみやま 小宮山さん
みそ

とっとりけんさん 鳥取県産：牛乳、豚ひき肉、とびうお、たまねぎ、エリンギ、しょうが

にんにく、にんじん

【給食センターより】

なすには、体の中にもった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「ナスニン」という色素が含まれているので、目のはたらきを良くしたり、血管をきれいにしたりするはたらきもあります。

今日は、地元の手作りみそで甘辛く味付けしたみそ炒めに、地元産の干しなすを使っています。