



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつつたち きん
9月1日(金)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

や にく
スタミナ焼き肉

ふくさい
副菜

とうふ じる
豆腐のすまし汁

かい
海そうサラダ

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 しまだ しらいわ
智頭町産：米、みそ（鳶田さん）、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 とうふ
鳥取県産：牛乳、豚肉、豆腐、にんじん、ねぎ、にら、たまねぎ、きゅうり、
しいたけ、えのきたけ

きゅうしよく
【給食センターより】

今日は、豚肉に、たまねぎ、にら、にんにく、しょうがを合わせ、みそやしょうゆで味付けをした「スタミナ焼き肉」です。にらやにんにくは疲れをとり、食欲をアップさせる効果があるため、日本では昔から健康増進のために食べられてきました。豚肉に含まれるビタミンB1にも疲れをとる働きがあり、ビタミンB1の吸収率を高める成分が、にら、たまねぎ、にんにくには特に多く含まれているので、組み合わせの良い料理といえます。

ちゅうがくせい
中学生のみなさんは、明日が運動会ですね。応援しています。