



きゅうメール

【日にち】 1月20日（金）

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 豚肉のしょうが炒め

副菜 はくさいのみそ汁

じゃがいものきんぴら

牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、さといも（谷口さん）、しろねぎ（竹下さん）

みそ（小宮山さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、はくさい、えのきたけ、にんじん、二十世紀梨ピューレ

【給食センターより】

豚肉には、疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富に含まれています。また、このビタミンB1は、にんにくやたまねぎなどと一緒に調理すると、さらに吸収率がアップします。今日は、豚肉をたまねぎと一緒に、しょうがの風味をかかせた「しょうが炒め」にしました。ごはんにぴったりの味付けになっています。よくかんで食べましょう。