



きゅうメール

ひ
【日にち】

9月17日(木)

【こんだて】

しゅしょく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

あごのかば焼き

ふくさい
副菜

なつやさい しる
夏野菜のみそ汁

ぶたにく しお いた
豚肉の塩こうじ炒め

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】

ちづちょうさん こめ たけした
智頭町産：米、なす(竹下さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく しお
鳥取県産：牛乳、豚肉、ベーコン、塩こうじ、ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ

きゅうしょく
【給食センターより】

「こうじ(麴)」は、米などの穀物に、麴菌を使って発酵させたものです。

日本伝統的な発酵食品を作るために欠かせないものです。

食品としては、みそ、しょうゆ、みりん、酢、塩こうじがあり、料理の味をつける調味料として使われています。

「こうじ」がもたらす素晴らしいことは、大きく3つあります。

1つ目は、うま味と甘味をひきだすこと。

2つ目は、やわらかくすること。

3つ目は、健康へのお手伝いをしてくれること。

今日は、塩こうじを炒め物にしました。野菜や豚肉の甘みを感じていただきますよう。