



きゅうメール

【日にち】 7月21日(火)

【こんだて】

しゅしよく
主食 ナン
しゅさい
主菜 なつやさい
夏野菜のドライカレー
ふくさい
副菜 わかめスープ
コールスローサラダ
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 あおき とみざわ ち く しんこうきょうぎかい
智頭町産: 米、みそ(青木さん)、きくらげ(富沢地区振興協議会)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産: 牛乳、豚肉、トマト、ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅうり

きゅうしよく
【給食センターより】

なすは、苦手な人でも食べやすい野菜とされています。

なすを水に漬けて、苦みの成分であるアクをとることで、苦みを感じにくくします。

なすは、味付けや固さを考えて調理することで、大変おいしくなる野菜です。

すいぶん おお ふく なつ ぼうし よぼう やさい
水分も多く含んでいるので、夏バテ防止やむくみ予防にぴったりの野菜です。

きょう なつ やさい はい
今日は、夏野菜のドライカレーに入っています。