



きゅうメール



【日にち】 1月20日（木）

【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
	さといものそぼろ煮
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）、みそ（綾木洋子さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、鶏ひき肉、にんじん、しょうが、はくさい、しろねぎ

【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、しょうがの風味をきかせた「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。