



きゅうメール



ひ
【日にち】

がつ か げつ
6月3日(月)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

やきにく
スタミナ焼肉

ふくさい
副菜

とうふ じる
豆腐のすまし汁

あまず あ
甘酢和え

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 あやき
智頭町産：米、みそ(綾木さん)

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、にら、たまねぎ、もやし、しめじ

きゅうしよく
【給食センターより】

きょう ぶたにく あ あじつ
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ます。

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。