



# きゅうメール

【日にち】

7月21日(木)

給食最終日

【こんだて】

主食 キムタクご飯

主菜 いわしのかば焼き

副菜 もずくスープ

ゴーヤチャンプルー

牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、焼き豆腐（なかや豆腐店）

鳥取県産：牛乳、いわし、豚肉、たけのこ、たまねぎ、しめじ、ねぎ  
にんじん、しょうが

【給食センターより】

今日は、学校給食の人気メニューのひとつである「キムタクご飯」です。今から20年前、長野県の給食センターで漬け物をおいしく食べてもらおうと考え誕生しました。今では全国各地に広まって親しまれています。作り方は、キムチとたくあん、豚肉をごま油で炒めて、その具を炊きあがったご飯に混ぜるだけなので、家庭でも簡単に作ることができます。ほうれんそうやにんじん、ねぎなどを入れて具たくさんさんのキムタクご飯にしてもおいしいです。