



きゅうメール

【日にち】 7月17日(金)

【こんだて】

しゅしょく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

こうそう こや
あじの香草パン粉焼き

ふくさい
副菜

かぼちゃのスープ

ゴーヤーチャンプルー

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
智頭町産: 米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく や とうふ
鳥取県産: 牛乳、あじ、豚肉、焼き豆腐、にんじん、たまねぎ、しめじたけ

かぼちゃ、ブロッコリー

きゅうしょく
【給食センターより】

ぶたにく ひろukaiふく こうか おお ふく
豚肉には、疲労回復に効果があるビタミンB1が多く含まれています。

ビタミンB1は、にんにく・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。

そして、夏野菜の代表のゴーヤーを豚肉と一緒に作るゴーヤーチャンプルーは、
ひろukaiふく りょうり ぶたにく いっしょ つく
疲労回復にぴったりの料理です。ゴーヤーは、レモンの1.5倍もビタミンCが多く
はだ はん こうご た
肌をきれいにしてくれるそうです。ご飯と交互に、よくかんで食べましょう。