



# きゅうメール

【日にち】

6月3日 (金)

中学校中止

【こんだて】

主食

麦ご飯

主菜

若鶏肉のから揚げ

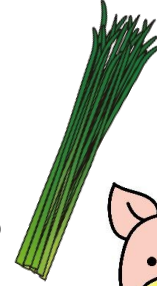
副菜

もずく汁

もやしとにらのスタミナ炒め

牛乳

牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、みそ（青木さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、豚肉、たけのこ、ねぎ、にんにく、たまねぎ

【給食センターより】

今日はたっぷりのにらを使ったスタミナ炒めです。にらは疲れをとり、食欲をアップさせる効果があるので、日本では昔から体力増進に良い野菜として食べられてきました。豚肉に含まれるビタミンB1の吸収率を高める成分が、にらには多く含まれているので、スタミナ炒めは組み合わせの良い料理と言えます。