



きゅうメール

【日にち】 5月26日（水）

【こんだて】
主食 ご飯
主菜 若鶏肉のしょうが焼き
副菜 なら豚汁
切り干し大根の含め煮
生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ（勢登さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、豚肉、切り干しだいこん、干ししいたけ

【給食センターより】

今日は、いつもの豚汁にたっぷりのならを入れた「なら豚汁」にしました。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、なら豚汁は組み合わせの良い料理と言えます。