



きゅうメール

【日にち】 7月13日（水）

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 スタミナ焼き肉

副菜 かぼちゃのみそ汁

キャベツの赤しそ和え

牛乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、なす（竹下さん）、にんにく（白岩さん）、みそ（勢登さん）

鳥取県産：牛乳、牛肉、豚肉、たまねぎ

【給食センターより】

今日は、牛肉、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「スタミナ焼き肉」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、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。