



きゅうメール

【日にち】 7月3日（火）

【こんだて】 ^{しゅしよく} **主食** ^{はん} ご飯
^{しゅさい} **主菜** ^に あじのみぞれ煮
^{ふくさい} **副菜** ^{あつあ} ^{しる} なすと厚揚げのみそ汁
ブロッコリーのスタミナ炒め^{いた}
^{ぎゅうにゅう} **牛乳** ^{ぎゅうにゅう} 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

^{ちづ} ^{ちようさん} ^{こめ} 智頭町産：米、^{ごがつ} ^{でん} ^{のうさんぶつ} ^{かこう} ^{しょ} みそ（五月田農産物加工所）、^{あつあ} ^{とうふ} ^{てん} 厚揚げ（なかや豆腐店）
^{たにくち} にんにく（谷口さん）、^{たけした} なす（竹下さん）

^{とっとりけんさん} ^{ぎゅうにゅう} ^{ぶたにく} 鳥取県産：牛乳、あじ、豚肉、^{しめじ} しめじ、ねぎ、^{ブロッコリー} ブロッコリー、^{もやし} もやし
^に ^ほ 煮干し

【給食センターより】

今日の主菜は、鳥取県境港産のあじを使った「あじのみぞれ煮」です。
^{だいこん} ^に ^{りょうり} 大根おろしと煮た料理のことを、おろし煮やみぞれ煮といいます。あじ
は、「^{あじ} ^よ 味が良い」ことから「あじ」という名前がついたといわれるほどお
^{さかな} ^{ほか} ^{さかな} ^{くら} ^{しぼう} ^{ぶん} ^{すく} いしい魚です。他の魚に比べて脂肪分が少なく、^{からだ} ^{つく} 体を作るたんぱく質や、
^{つか} ^お ^お ^{ふく} 疲れをとるタウリンが多く含まれています。^{ほね} ^た 骨まで食べられるように加工
してありますので、カルシウムもとれます。よくかんで食べましょう。