



きゅうメール

【日にち】 7月11日（水）

【こんだて】 ^{しゅしよく}主食 ^{はん}ご飯 献立変更あり

^{しゅさい}主菜 ^{ほしがた}星型ハンバーグのトマトソースがけ

^{ふくさい}副菜 ^{なつやさい}夏野菜のみそ汁

ゴーヤチャンプルー

^{ぎゅうにゅう}生乳 ^{ぎゅうにゅう}牛乳

^たその他 ^{ほし}星のゼリー

【^{はいぜんす}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}智頭町産：米、^{こめ}たまねぎ（^{たけた}武田さん）、^{たけした}なす（竹下さん）

^{やとうふ}焼き豆腐（^{とうふてん}なかや豆腐店）、^{ごがつでんのうきんぶつかこうしょ}みそ（五月田農産物加工所）

^{とっとりけんさん}鳥取県産：^{ぎゅうにゅう}牛乳、^{ふたにく}豚肉、^{あぶらあ}たまご、油揚げ、^{かぼちゃ}かぼちゃ、^{ねぎ}ねぎ、^{トマト}トマト

^{にほし}トマトピューレ、煮干し

【^{きゅうしよく}給食センターより】

^{ほんじつ}本日、^{こんだて}献立を^{いちぶ}一部^{へんこう}変更しています。

ゴーヤチャンプルーは、^{おきなわけん}沖縄県の郷土料理です。ゴーヤは、^{きょうどりょうり}ビタミンや^{ほうふ}ミネラルが豊富に含まれ、^{なつ}夏バテ^{かいしょう}解消に効果がある^{こうか}夏野菜です。別名「^{なつやさい}にがうり」とも呼ばれ、^{べつめい}独特の苦みがあります。その苦味の成分には、^{にがみ}胃の^{せいぶん}はたらきを^い良くしたり、^{かんぞう}肝臓のはたらきを^{たす}助けたりする効果があります。^{こうか}梅雨^{つゆ}が^あ明け、^む蒸し暑^{あつ}くなってきた^{いま}今の時期^{じき}におすすめの^{しょくざい}食材です。