



# きゅうメール

【日にち】 5月31日（金）

【こんだて】 主食 ご飯  
主菜 酢豚  
副菜 ジャがいもとにらのスープ  
中華和え  
生乳 牛乳

【配膳図】

【今日の地産地消】

智頭町産：米、乾燥きくらげ（富沢地区振興協議会）

鳥取県産：牛乳、豚肉、たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり

【給食センターより】

今日は、主菜の酢豚を中心とした中華献立にしました。酢豚は、角切りにした豚肉にでんぷんを付けて油で揚げて、たまねぎやピーマン、きくらげなどの野菜と一緒に炒め、甘酸っぱい味つけで仕上げたものです。豚肉には、疲労回復やスタミナアップ効果のあるビタミンB1が多く含まれています。疲れがたまっていると感じている人は、豚肉を意識して食べて元気に過ごしましょう。