



# きゅうメール

【日にち】 9月11日（水）

【こんだて】 主食 ご飯  
主菜 プルコギ  
副菜 キムチスープ  
ナムル  
牛乳 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）、みそ（嶋田さん）

にんにく（白岩さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、牛肉、たら、たまねぎ、しめじ、しょうが

りんごピューレ

【給食センターより】

朝と夕方がだいぶ涼しくなってきた、日中との温度差に体調をくずしてしまっている人はいませんか？今日は食欲がわき、スタミナがつくような献立にしました。とくに主菜の「プルコギ」は、牛肉と豚肉の2種類の肉を使い、体をつくるたんぱく質がしっかりとれるように工夫しています。また、プルコギに入っているにんにくは、昔からスタミナをつける食べ物として知られていて、今日は地元でとれたにんにくを使っています。さらに、キムチスープのキムチにも、食欲アップの効果があります。野菜もたくさんとれるので、しっかり食べて元気な体をつくりましょう。