



きゅうメール

【日にち】 5月30日（月）

【こんだて】

主食	ごはん
主菜	酢豚
副菜	ビーフンスープ
	ぎぼしのナムル
生乳	牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、ぎぼし（白岩さん）、乾燥きくらげ（富沢地区新興協議会）

鳥取県産：牛乳、豚肉、しめじ、干しいたけ

【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などの野菜と一緒に炒め、甘酸っぱい味付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があるビタミン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。