



きゅうメール

【日にち】 5月29日（月）

【こんだて】

しゅしょく	ごはん
主食	ご飯
しゅさい	すぶた
主菜	酢豚
ふくさい	ビーフンスープ
	もやしナムル
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
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）

鳥取県産：牛乳、豚肉、たけのこ、しめじ、もやし、ほうれんそう
干ししいたけ

【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（片栗粉）を付けて油で揚げ、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には、意識して食べてほしい食材のひとつです。