



# きゅうメール

【日にち】 4月28日（水）

【こんだて】  
主食 ご飯  
主菜 豚肉のしょうが炒め  
副菜 チンゲンサイと厚揚げのみそ汁  
干草和え  
生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、厚揚げ（なかや豆腐店）、みそ（勢登さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、しょうが、チンゲンサイ、えのきたけ

にんじん、しろねぎ、ほうれんそう、二十世紀梨ピューレ

【給食センターより】

豚肉には、疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富に含まれています。また、このビタミンB1は、にんにくやたまねぎなどと一緒に調理すると、さらに吸収率がアップします。今日は豚肉とたまねぎと一緒に、しょうがの風味をかかせた「しょうが炒め」にしました。八頭町産の二十世紀梨ピューレでやさしい甘みを加えています。