



きゅうメール



【日にち】 6月20日(金)

【こんだて】

主食 ごはん
主菜 ささみのレモンソースかけ
副菜 もやしのみそ汁
じゃがいもの和風炒め
その他 たぎゅうにゅう 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ(綾木さん)

鳥取県産：牛乳、鶏肉、厚揚げ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、エリンギ

【給食センターより】

じゃがいも体のエネルギーだけでなく、体の疲れをとるビタミンCが多い食べ物なので、しっかり食べましょう。

今日はきんぴら風のじゃがいもの和風炒めにしました。

またさっぱりとレモンの風味のたれをかけたささみが、食べやすいと思います。

梅雨の季節は、気温も上がり、体も疲れやすくなっています。

しっかりと食事をとり、早く寝るようにして体を休めましょう。