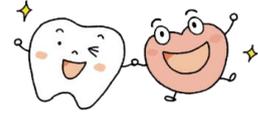




きゅうメール



【日にち】

6月5日 (月)

歯と口の健康週間 (4~10日)

【こんだて】

主食

麦ご飯

主菜

若鶏肉のらっきょうソースがけ

副菜

もずく汁

にらのスタミナ炒め

生乳

牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ (勢登さん)

鳥取県産：牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、たけのこ、たまねぎ

らっきょう、もやし

【給食センターより】

今日はたっぷりのにらを使ったスタミナ炒めです。にらは疲れをとったり、食欲をアップさせたりする効果があるので、日本では昔から体力増進に良い野菜として食べられてきました。豚肉に豊富に含まれるビタミンB1の吸収率を高める成分が、にらには多く含まれているので、スタミナ炒めは組み合わせの良い料理と言えます。