



きゅうメール

【日にち】 9月28日（水）

【こんだて】

主食 麦ご飯

主菜 若鶏肉の照り焼き

副菜 たまご入り中華スープ

なすのオイスターソース炒め

生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、なす・たまねぎ（竹下さん）、じゃがいも（谷口さん）

甘長とうがらし（山口さん）、乾燥きくらげ（富沢地区新興協議会）

鳥取県産：牛乳、たまご、豚肉、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ

【給食センターより】

なすの紫色の皮の部分に含まれている「アントシアニン」は、疲れた体に効果的な成分として知られています。とくに炒めたり、揚げたりすると吸収率がアップします。今日は地元の生産者の山口さんからいただいた「甘長とうがらし」と一緒に炒めています。