



きゅうメール



ひ
【日にち】

がつ にち もく
6月26日(木)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

さきゅう から
砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ

ふくさい
副菜

あつあ しる
厚揚げのみそ汁

アスパラガスのサラダ

た
その他 ぎゅうにゅう
牛乳

はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしょう
【今日の地産地消】

ちづちょうさん こめ あやき
智頭町産：米、みそ(綾木さん)、にんにく

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく あつあ
鳥取県産：牛乳、豚肉、厚揚げ、にんじん、たまねぎ、アスパラガス、
らっきょう、きゅうり、じゃがいも

きゅうしよく
【給食センターより】

らっきょうをつか した さきゅう から はん すす
らっきょうを使った「砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ」は、ご飯が進むおかず
ですね。

えいよう からだ けんこう からだ つか
らっきょうの栄養は、体を健康にするはたらきや、体の疲れをとるはたらきを
も えいよう ふく
持つ栄養を含んでいます。

いちにち つぶ た びょうき ふせ た もの
1日に4粒食べると、病気を防ぐともいわれるくらいの食べ物です。

らっきょうは、6月が収穫の時期になります。生で食べることもできますが、
いっばんてき あまず つ こ た
一般的には、甘酢に漬け込んだものを食べています。

とっとり とっとりさきゅう すなち つく とくさんひん
鳥取では、鳥取砂丘などの砂地で作られ、特産品になっています。