



きゅうメール

【日にち】 7月17日(木)

【こんだて】

しゅしょく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

ビビンバ

ふくさい
副菜

もずくスープ

にんじんしりしり

た
その他 ぎゅうにゅう
牛乳

アイスバー

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】

ちづちようさん こめ あやき しらいわ
智頭町産：米、みそ(綾木さん)、にんにく(白岩さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ
鳥取県産：牛乳、豚肉、豆腐、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ

はくさいキムチ、アイスバー

きゅうしょく
【給食センターより】

ぶたにく ひろうかいふく こうか ビーワン おお ふく
豚肉には、疲労回復に効果があるビタミンB1が多く含まれています。

ビーワン いっしょ ちょうり きゅうしゅうりつ
ビタミンB1は、にんにく・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、豚肉をにんにく、たまねぎと炒めてから、ぜんまいやほうれんそうなどの野菜と合わせ、ビビンバにしました。にんじんしりしりの、【しりしり】は、沖縄の方言で【千切り】を意味します。今日は、すべてにんじんが細く切っていますね。ご飯と交互に、よくかんで食べましょう。