



きゅうメール

【日にち】 11月16日（金）

【こんだて】
主食 麦ごはん
主菜 若鶏肉のから揚げ
副菜 さばのつみれ汁
ながいもの煮物
生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐・厚揚げ（なかや豆腐店）、しろねぎ（竹下さん）
みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、さばミンチ、ながいも、だいこん、しょうが
たまねぎ、こまつな

【給食センターより】

さばのような青背の魚には、DHAやEPAという体に良いはたらきをして
くれる脂を多く含んでいます。この脂は、血液をサラサラにして流れを良くし
たり、頭のはたらきを活発にしたりしてくれます。塩焼きや、みそ煮などいろ
いろな食べ方が楽しめるさばですが、今日は、鳥取県産のさばをミンチにし
て、しょうがの風味をきかせたつみれを作りました。さばのだしがたっぷり出
ているつみれ汁です。