

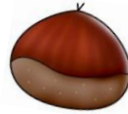


きゅうメール



【日にち】 10月15日（木）

【こんだて】
主食 栗ご飯
主菜 若鶏肉の梅肉焼き
副菜 あじのつみれ汁



さつまいもとらっきょうのサラダ

生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、みそ（嶋田さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、あじすり身、ブロッコリー、しろねぎ

らっきょう甘酢漬

【給食センターより】

今日は、栗やさつまいも、ブロッコリーなど、秋に美味しい食べ物をたくさん使った献立にしました。

今日のつみれ汁のつみれに使用している魚は、あじです。あじ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。塩焼きや煮付け、フライなどいろいろな食べ方が楽しめるあじですが、今日は鳥取県沖で水揚げされたあじをすり身にして、しょうがの風味をきかせたつみれを作りました。あじのうま味がたっぷり出ている手作りのつみれ汁です。