



# きゅうメール



【日にち】 3月16日(木)

しょうがっこう ねんけっしよく  
小学校3年欠食

【こんだて】

しゅしよく ごはん  
主食 ご飯

しゅさい かれいのからあげ  
主菜 きれいのから揚げ

ふくさい なめこ汁  
副菜 なめこ汁

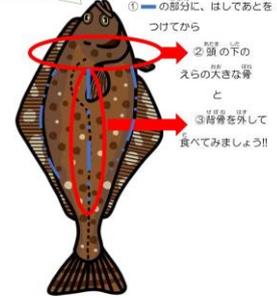
ぎゅうにゅう きゅうにゅう  
牛乳 牛乳

キャベツのじゃこ炒め

## さかなをしょうずにたべよう

魚には骨があるので苦手という人はいませんか？  
骨のある場所を知ってれば上手に食べることができますよ!!

カレイの背骨は油でカラッと揚げられていますので、  
骨からしっぽまでどうぞ。



【配膳図】



【今日の地産地消】

ちづ ちよきん こめ せと かんそう とみざわ ちく しんこう きょうぎかい  
智頭町産：米、みそ（勢登さん）、乾燥きくらげ（富沢地区新興協議会）

とっとりけんさん きゅうにゅう あつあ  
鳥取県産：牛乳、えてかれい、厚揚げ、なめこ、しろねぎ、にんじん

【給食センターより】

今日のきれいのから揚げは、真ん中の背骨と、頭の下にあるえらの大きな骨をはずしたら、残りは全部食べることができます。魚を安全に食べるためのポイントは、骨のある場所を知ることです。骨の位置を意識して、順番にはずしてみましよう。