



きゅうメール

【日にち】

がついつ か すい
2月5日(水)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

に
さばのみそ煮

ふくさい
副菜

しる
じゃがいものみそ汁

きりぼしだいこん いた
切干大根のソース炒め

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】

ちづちようさん こめ あおき
智頭町産：米、みそ(青木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、えのきたけ、もやし

きゅうしよく
【給食センターより】

さばなどの青背の魚には、D H AやE P Aという血液の流れを良くし、
脳の働きを活発にする脂が多く含まれています。青背の魚には、さばの
他に、いわし、はまち、あじ、さんまなどがあります。

今日の主菜のさばのみそ煮は、やわらかく加工してありますが、よくかんで、
味わって食べてほしいと思います。