



きゅうメール

【日にち】

7月6日（水）



【こんだて】

主食 星空舞ご飯

主菜 あじフライ

副菜 なすと厚揚げのみそ汁

じゃがいものそぼろ煮

牛乳

牛乳

その他 (小学校のみ) セタゼリー



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、厚揚げ（なかや豆腐店）、なす（竹下さん）

みそ（鳶田さん）

鳥取県産：牛乳、あじ、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、じゃがいも

【給食センターより】

今日は、今旬をむかえているあじを使った、手作りのあじフライにしました。魚には、体をつくる栄養素であるたんぱく質がたくさん含まれています。また、とくにあじなどの青背の魚の脂には、頭のはたらきを活発にする成分が多く含まれていることが知られています。魚が苦手な人も、ひとくちから挑戦するようにしましょう。