



きゅうメール

【日にち】

5月23日（月）

しょうがっこう ちゅうし
小学校中止

【こんだて】

しゅしよく ごはん
主食 ご飯

しゅさい こうそう こや
主菜 あじの香草パン粉焼き

ふくさい じる
副菜 みそけんちん汁

こまつなのアーモンド和え

ぎゅうにゅう きゅうにゅう
牛乳 牛乳

はいぜん す
【配膳図】



きょう ちさん ちしょう
【今日の地産地消】

ちづ ちよきん こめ とうふ なかや豆腐店、みそ（あおき
智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、みそ（青木さん）

とっとりけんさん きゅうにゅう あじらあ えのきたけ、ねぎ、こまつな
鳥取県産：牛乳、あじ、油揚げ、えのきたけ、ねぎ、こまつな
さといも

きゅうしよく
【給食センターより】

あじのような青背の魚には、DHAやEPAといった血液の流れを良くし、脳のはたらきを活発にする脂が多く含まれています。給食では、鳥取県産のあじを使っています。今日は、香草を混ぜたパン粉を付けて焼きました。香草などの香辛料を使うことで、魚のくさみを消したり、食欲アップの効果が期待できます。