



# きゅうメール

【日にち】 <sup>ひ</sup> 1月20日(月) <sup>がっはつか</sup>

【こんだて】 <sup>しゅしよく</sup> **主食** <sup>はん</sup> **ご飯**  
<sup>しゅさい</sup> **主菜** <sup>に</sup> **いわしの煮つけ**  
<sup>ふくさい</sup> **副菜** <sup>ごもくに</sup> **五目煮**  
<sup>あ</sup> **くきわかめ和え**  
<sup>た</sup> **その他** <sup>ぎゅうにゅう</sup> **牛乳**

【配膳図】 <sup>はいぜんず</sup>



【今日の地産地消】 <sup>きょう ちさんちしょう</sup>

智頭町産:米 <sup>ちづちょうさん こめ</sup>

鳥取県産:牛乳、大豆、鶏肉、だいこん、たけのこ、もやし、しいたけ、

キャベツ、さといも

【給食センターより】 <sup>きゅうしよく</sup>

いわしのような青背の魚には、DHAやEPAという、血液の流れを  
よくし、脳のはたらきを活発にする脂が多く含まれてます。  
<sup>よ のう かっぱつ あぶら おお ふく</sup>

今日のいわしは骨までやわらかく加工してあるので、全部食べることができます。  
<sup>きょう ほね かこう ぜんぶ た</sup>

やわらかいですが、よくかんで食べてほしいと思います。  
<sup>た おも</sup>