



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ 10月13日(金)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

に
いわしのさっぱり煮

ふくさい
副菜

にく
肉じゃが

あまず あ
甘酢和え

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
智頭町産：米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、いわし、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、
じゃがいも

きゅうしよく
【給食センターより】

いわしなどの青背の魚の脂には、D H AやEPAといった脳のはたらきを活発にする成分が多く含まれています。青背の魚はいわしの他にも、さばやさんま、あじ、はまちなどがあり、鳥取県内の漁港でもたくさん水揚げされます。

今日の主菜のいわしのさっぱり煮は、特別な加工がしてありますので、真ん中の骨もまるごと食べられます。やわらかく煮ていますが、よくかんで食べましょう。