



# きゅうメール

【日<sup>ひ</sup>にち】 5月<sup>がつ</sup>16日<sup>にち</sup>(金<sup>きん</sup>)

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

あじフライ

ふくさい  
副菜

じゃがいもと<sup>きぬ</sup>絹<sup>しる</sup>さやのみそ汁

たけのこの<sup>に</sup>お<sup>に</sup>か<sup>に</sup>か煮

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  
鳥取県産:牛乳、あじ、たけのこ、みそ、ねぎ

きゅうしよく  
【給食センターより】

とっとりけん ぎょこう みずあげ さかな  
あじは、鳥取県の漁港で水揚げされた魚です。

あたま ひら こむぎこ こ つ あぶら あ  
頭をとり、開いたあじに小麦粉・パン粉を付けて油で揚げて、フライにしました。

あじ よ さかな  
あじは、「味が良い」といわれるくらい、おいしい魚です。

からだ けんこう えいようそ おお ふく びょうき からだ  
体を健康にする栄養素を多く含んでいるので、病気になりにくい体をつくりま  
す。

よくかんで<sup>た</sup>食べましょう。