



きゅうメール

【日^ひにち】

5月^{がつ}19日^{にち}(月^{げつ})

小学校中止

【^ひこんだて】

^{しゅしよく}
主食

^{はん}
ご飯

^{しゅさい}
主菜

^{うめ に}
いわしの梅煮

^{ふくさい}
副菜

^{とんじる}
豚汁

^あ
ごま和え

^た
その他

^{ぎゅうにゅう}
牛乳



^{しょくいく} ^ひ ^{こんだて}
食育の日献立

【^{はいぜんず}配膳図】



【^{きょう}今日の^{ちさんちしょう}地産地消】

^{ちづちようさん} ^{こめ} ^{あやき}
智頭町産：米、みそ（綾木さん）

^{とっとりけんさん} ^{ぎゅうにゅう} ^{ぶたにく} ^{こまつな} ^ほ
鳥取県産：牛乳、豚肉、小松菜、干しいたけ、さといも

【^{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、^{ディーエイチエー} D H Aや^{イーピーエー} E P Aといった、^{あたま}頭のはたらきを^{かつぱつ}活発にする成分が多く含まれています。

青背の魚は^{あおぜ}さば、^{さかな}さんま、^{あぶら}あじ、はまちなどがあり、^{とっとりけんない}鳥取県内の^{ぎょうこう}漁港でたくさん^{みずあ}水揚げされます。

今日の主菜のいわしの梅煮は、^{うめ に}骨まで全部^{ほね}食べることができます。

^{ほね} ^{つよ}骨を強くするカルシウムも多い^{おお} ^{さかな}魚です。よく^たかんで食べましょう。