



きゅうメール

ひ
【日にち】

が っ か げ っ
10月2日(月)

【こんだて】

しゅしょく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

しおや
さばの塩焼き

ふくさい
副菜

じる
みそけんちん汁

に
じゃがいものそぼろ煮

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】

ちづちょうさん こめ しまだ
智頭町産：米、みそ（鳶田さん）、じゃがいも（谷口さん）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう どうふ とりにく
鳥取県産：牛乳、豆腐、鶏肉、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、さといも

きゅうしょく
【給食センターより】

さば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。青背の魚はさばの他にも、いわしやさんま、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。

今日の主菜のさばの塩焼きには、小さな骨が残っているかもしれません。

ほね
骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。