



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がつ すい  
4月17日(水)

【こんだて】

しゅうしょく  
主食

はん  
ご飯

しゅうさい  
主菜

に  
いわしの煮つけ

ふくさい  
副菜

ぶたじる  
豚汁

ちぐさあ  
千草和え

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】

ちづちょうさん 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  
鳥取県産：牛乳、豚肉、チンゲンサイ、ねぎ、もやし、えのきたけ

きゅうしょく  
【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といった頭のはたらきを  
活発にする成分が多く含まれています。青背の魚には、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煮つけは、特別な加工がしてあるので、骨まで全部食  
べることができます。カルシウムの補給にもなるので、よくかんで食べましょう。