



きゅうメール

【日にち】 6月25日(水)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

いわしのレモンカボス煮

ふくさい
副菜

じゃがいものそぼろ煮

ぶろっこんぶ

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 ほ
鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、干しいたけ

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E P Aといった頭のはたらきを
を活発にする成分が多く含まれています。

青背の魚には、いわしやさば、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。

いわしのレモンカボス煮は、小骨が気にならず、まるごと食べることができるよ
う調理してある魚です。さっぱりとしているので食欲が増えますね。