



智頭町森林セラピー
イメージキャラクター「もりりん」

きゅうメール

【日にち】

がつ 1月31日(水)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

いわしのかば焼き

ふくさい
副菜

なめこのみそ汁

だいこんのべっこう煮

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)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、いわし、豚肉、にんじん、ねぎ、なめこ

きゅうしよく
【給食センターより】

いわしのような青背の魚には、DHAやEPAという、血液の流れを良くし、
脳のはたらきを活発にする脂が多く含まれてます。

今日は鳥取県産のいわしを、ご飯によく合うかば焼きにしました。

小骨が残っているかもしれませんが、気を付けて、よくかんで食べましょ
う。