



# きゅうメール

【日にち】 7月3日（火）

【こんだて】 <sup>しゅしよく</sup> **主食** <sup>はん</sup> ご飯  
<sup>しゅさい</sup> **主菜** <sup>に</sup> あじのみぞれ煮  
<sup>ふくさい</sup> **副菜** <sup>あつあ</sup> <sup>しる</sup> なすと厚揚げのみそ汁  
ブロッコリーのスタミナ炒め<sup>いた</sup>  
<sup>ぎゅうにゅう</sup> **牛乳** <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ（五月田農産物加工所）、厚揚げ（なかや豆腐店）  
にんにく（谷口さん）、なす（竹下さん）

鳥取県産：牛乳、あじ、豚肉、しめじ、ねぎ、ブロッコリー、もやし  
煮干し

【給食センターより】

今日の主菜は、鳥取県境港産のあじを使った「あじのみぞれ煮」です。大根おろしと煮た料理のことを、おろし煮やみぞれ煮といいます。あじは、「味が良い」ことから「あじ」という名前がついたといわれるほどおいしい魚です。他の魚に比べて脂肪分が少なく、体を作るたんぱく質や、疲れをとるタウリンが多く含まれています。骨まで食べられるように加工してありますので、カルシウムもとれます。よくかんで食べましょう。