



きゅうメール

【日にち】

10月18日（金）

※献立を一部変更しています

【こんだて】

主食 ご飯

しょうがっこう ねん ちゅうがっこう ねん ちゅうし
小学校4年・中学校3年中止

主菜 豚肉と大豆の炒め煮

副菜 あじのつみれ汁

さつまいものマヨネーズ和え

牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）

鳥取県産：牛乳、豚肉、あじすり身、ごぼう、だいこん、しろねぎ

さつまいも、きゅうり

【給食センターより】

あじのような青背の魚には、DHAやEPAという体に良いはたらきをしてくれる脂を多く含んでいます。この脂は、血液をサラサラにして流れを良くしたり、頭のはたらきを活発にしたりしてくれます。塩焼きや煮付け、フライなどいろいろな食べ方が楽しめるあじですが、今日は鳥取県沖で水揚げされたあじをすり身にして、しょうがの風味をきかせたつみれを作りました。あじのだしがたっぷり出ている手作りのつみれ汁です。