



きゅうメール

【日にち】

11月15日（金）

【こんだて】

主食 麦ご飯
主菜 若鶏肉のから揚げ
副菜 さばのつみれ汁
ながいもの煮物
牛乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐・厚揚げ（なかや豆腐店）、だいこん（白岩さん）

しろねぎ（竹下さん）、みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、さばすり身、にんじん、ながいも

【給食センターより】

さば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てくれたりします。塩焼きや、みそ煮などいろいろな食べ方が楽しめるさばですが、今日は鳥取県産のさばをすり身にして、しょうがの風味をきかせたつみれを作りました。さばのだしがたっぷり出ているつみれ汁です。