



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ にち きん
9月13日(金)

【こんだて】

しゅしょく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

かれいのから揚げ

ふくさい
副菜

なつぶたじる
夏豚汁

い に
ひじきの炒り煮

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳

はいぜんず
【配膳図】



さかなをしょうずにたべよう

魚には骨があるので苦手という人はいませんか？
骨のある場所を知っていれば上手に食べることができますよ!!

カレーの唐揚げは油でカラッと揚げられていますので、

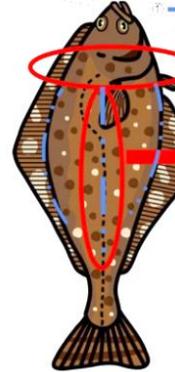
前もあらっていただきます。

丸ごとは食べにくいという人は

①の部分に、はしてあとをつけてから

② 頭の下
えらの大きな骨と

③ 背骨を外して
食べてみましょう!!



きょう ちさんちしょう 【今日の地産地消】

ちづちようさん こめ しまだ たけした たにぐち
智頭町産：米、みそ(鳶田さん)、なす(竹下さん)、じゃがいも(谷口さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、かれい、豚肉、にんじん、しいたけ

きゅうしょく 【給食センターより】

今日は、かみごたえのあるカレイの一夜干しのから揚げを主菜にしました。

カレイのから揚げは、真ん中の背骨と、頭の下にあるえらの大きな骨をはずしたら、残りは全部食べることができます。

安全に食べるためのポイントは、魚の骨のある場所を知ることです。骨の位置を意識して、順番に外してみましよう。

そして、骨にはじゅうぶん気をつけて、しっかりかんで食べましよう。