



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がつこのか もく  
11月9日(木)

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

さばのごまみそ焼き

ふくさい  
副菜

なめこのすまし汁

うの花炒り煮

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 しらいわ あおき  
智頭町産：米、みそ(白岩さん)、たまねぎ(青木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう  
鳥取県産：牛乳、さば、おから、なめこ、しいたけ

きゅうしよく  
【給食センターより】

さばなどの青背の魚の脂には、DHAやEPAといった脳のはたらきを活発にする成分が多く含まれています。青背の魚はさばの他にも、いわしやさんま、あじ、はまちなどがあり、鳥取県内の漁港でもたくさん水揚げされます。

今日の主菜のさばのごまみそ焼きには、小さな骨が残っているかもしれません。

骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。