



きゅうメール

【日にち】 3月5日(木)

中3中止

【こんだて】

しゅしよく **主食** はん **ご飯**
 しゅさい **主菜** **さばのみそだれかけ**
 ふくさい **副菜** **豚汁**
 ささみのごま和え
 た **その他** ぎゅうにゅう **牛乳**

【配膳図】



【今日の地産地消】

ちづちょうさん こめ しらいわ
智頭町産：米、みそ(白岩さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、えのきたけ、ねぎ

【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みそだれかけは、ご飯をおいしく食べることができる料理です。甘がらいみその味がご飯とよく合いますね。

しっかり食べて元気にすごしましょう。