



# きゅうメール

【日にち】 2月1日 (水)

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 さばのカレー焼き

副菜 ビーフンスープ

だいこんとキャベツの甘酢和え

牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米

鳥取県産：牛乳、さば、豚肉、チンゲンサイ、はくさい、だいこん、しめじ  
ほししいたけ、にんじん

【給食センターより】

さばのような青背の魚には、DHAやEPAといった血液の流れを良くし、脳のはたらきを活発にする脂が多く含まれてます。給食では、鳥取県産のさばを使っています。

今日はいつものさばをカレー粉で下味を付けて焼きました。カレー粉などの香辛料を使うことで、体の中からあたたまり、食欲もアップします。