



きゅうメール

【日にち】 10月22日（金）

【こんだて】
主食 ご飯
主菜 さばの塩こうじ焼き
副菜 五目煮
ほうれんそうのおかか^あ和え
生乳^{きゅうにゅう} 牛乳^{きゅうにゅう}



【配膳^{はいぜんす}図】



【今日の地産地消^{きょうちさんちしょう}】

智頭町産：米、だいこん（武田さん）

鳥取県産：牛乳、さば、鶏肉、干しいたけ、ほうれんそう、塩こうじ

【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。青背の魚には、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。