



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がつ 10月11日(金)

小6中止

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

さんまのかば焼き

ふくさい  
副菜

とうふ  
豆腐のすまし汁

さといものそぼろ煮

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】

ちづちようさん こめ  
智頭町産：米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とうふ とりにく  
鳥取県産：牛乳、豆腐、鶏肉、しめじ、さといも

きゅうしよく  
【給食センターより】

さんまは秋に美味しい魚として知られています。

さんまの脂には、脳のはたらきを活発にしたり、血液をサラサラにしたりするはたらきがある成分が多く含まれています。

脂ののった旬の魚は、おいしいだけでなく、体にも良い食品といえます。

今日は、さんまをご飯がすすむ「かば焼き」にしました。小骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。