



# きゅうメール

【ひにち】 12月10日(水)

【こんだて】

しゅしょく	ごもく	はん
<u>主食</u>	<u>五目</u>	<u>まぜご飯</u>
しゅさい	いそべ	あ
<u>主菜</u>	<u>さばの</u>	<u>磯辺揚げ</u>
ふくさい	さとい	ものみそ汁
<u>副菜</u>	だいこん	大根なます
<u>その他</u>	ぎゅうにゅう	牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産:米、みそ(鳶田さん)、さといも・大根(谷口さん)

鳥取県産:牛乳、さば、にんじん、ねぎ、えのきたけ

【給食センターより】

さばは、日本人になじみの深い魚です。

焼きさば、煮さば、さば寿司、しめさば、さば缶、さば節などの料理や加工品で食べられています。

さばに含まれている、ドコサヘキサエン酸は、血液をサラサラにし、コレステロールを下げたり、記憶力や学習能力を高めます。

今日は青のりを入れた衣のさばの磯辺揚げにしました。