



きゅうメール

【日^ひにち】 12月10日(水)

【^{こんだて}】

^{しゅしよく} <u>主食</u>	^{ごもく} ^{はん} 五目まぜご飯
^{しゅさい} <u>主菜</u>	^{いそべ あ} さばの磯辺揚げ
^{ふくさい} <u>副菜</u>	^{さといものみそ汁} さといものみそ汁
	^{だいこん} 大根なます
^た <u>その他</u>	^{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、^{しまだ}みそ（^{だいにん たにぐち}畠田さん）、^{さといも}・^{だいこん}大根（^{たにぐち}谷口さん）

^{とっとりけんさん} 鳥取県産：^{ぎゅうにゅう}牛乳、^{さば}、^{にんじん}、^{ねぎ}、^{えのきたけ}

【^{きゅうしよく}給食センターより】

^{にほんじん} さばは、日本人になじみの^{ふか さかな}深い魚です。

^や 焼きさば、^に煮さば、^{ずし}さば寿司、^{かん}しめさば、^{ぶし}さば缶、^{りょうり かこうひん}さば節などの料理や加工品で^た食べられています。

さばに^{ふく}含まれている、^{さん}ドコサヘキサエン酸は、^{けつえき}血液をサラサラにし、コレステロールを^さ下げたり、^{きおくりよく}記憶力や^{がくしゅうのうりよく}学習能力を^{たか}高めます。

^{きょう あお}今日は青のりを入れた^い衣の^{ころも}さばの^{いそべ あ}磯辺揚げにしました。