



# きゅうメール

ひ  
【日にち】 がつ 6月26日(水) にち すい

【こんだて】  
しゅしよく 主食 はん ご飯  
しゅさい 主菜 さばのカレー焼き や  
ふくさい 副菜 ぶたじる になら豚汁  
じゃがいものきんぴら  
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 あやき  
智頭町産：米、みそ(綾木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく  
鳥取県産：牛乳、さば、豚肉、にんじん、たまねぎ、になら、じゃがいも

きゅうしよく  
【給食センターより】

さばなどの青背の魚の脂には、DHAやEPAといった頭のはたらきを  
あおぜ さかな あぶら ディーエイチイー イーピーイー あたま  
活発にする成分が多く含まれています。青背の魚には、さばやいわし、さんま、あ  
かっぱつ せいぶん おお あおぜ さかな  
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。  
とっとりけんない ぎょこう みずあ

きょう しゅさい や こぼね き  
今日の主菜のさばのカレー焼きは、小骨が気になるかもしれませんが、よくか  
た  
んで食べましょう。