



# きゅうメール

【日にち】 4月15日（金）

【こんだて】

主食

ご飯

主菜

さばのみそ煮

副菜

豆腐のすまし汁

ひじきの炒り煮

生乳

牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）

鳥取県産：牛乳、わかめ、しめじ、にんじん、たけのこ

【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。

今日の主菜のさばのみそ煮は、特別な加工がしてあるので、骨も食べられます。カルシウムの補給にもなるので、よくかんで食べましょう。