



きゅうメール



【日にち】 2月1日 (火)

【こんだて】

しゅしよく 主食	ごはん ご飯
しゅさい 主菜	さばのカレー焼き
ふくさい 副菜	ちゅうか 中華スープ
	キャベツの甘酢和え
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 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、さば、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、しろねぎ

【給食センターより】

さばのような青背の魚には、DHAやEPAといった血液の流れを良くし、脳のはたらきを活発にする脂が多く含まれています。給食では、鳥取県産のさばを使っています。今日はいつものさばをカレー粉で下味を付けて焼きました。カレー粉などの香辛料を使うことで、体の中からあたたまり、食欲もアップします。