



きゅうメール

ひ
【日にち】

がっ にち もく
10月17日(木)

【こんだて】

しゅしょく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

しおや
さばの塩焼き

ふくさい
副菜

おやこに
親子煮

あか あ
赤しそ和え

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】

ちづちょうさん こめ
智頭町産:米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう たまご とりにく
鳥取県産:牛乳、さば、卵、鶏肉、しいたけ、もやし

きゅうしょく
【給食センターより】

さばなどの青背の魚の脂には、D H A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。青背の魚はさばの他にも、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塩焼きには、小さな骨が残っているかもしれません。

ほね
骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。