



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がつ すい  
5月15日(水)

【こんだて】

しゅしょく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

に  
いわしのおかか煮

ふくさい  
副菜

きぬ しる  
絹さやのみそ汁

い  
炒りどり

た  
その他

ぎゅうにゅう  
牛乳

中1・中3中止

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 とりにく  
鳥取県産：牛乳、鶏肉、たけのこ、しいたけ、えのきたけ、しめじ

きゅうしょく  
【給食センターより】

いわしなどの青背の魚の脂には、D H A や E P A といった頭のはたらきを  
かっぱつ せいぶん おお あおぜ さかな  
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。  
とっとりけんない ぎょこう みずあ

きょう しゅさい に とくべつ かこう ほね ぜんぶ た  
今日の主菜のいわしの煮つけは、特別な加工がしてあるので、骨まで全部食  
べることができます。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。