



きゅうメール

【日にち】 5月20日(水)

小学校中止

【こんだて】

しゅしよく 主食 はん ご飯

しゅさい 主菜 しょうがに いわしの生姜煮

ふくさい 副菜 に じゃがいものそぼろ煮

あお あ もやしの青じそ和え

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 ぎゅうにく
鳥取県産:牛乳、牛肉、きゅうり

きゅうしよく
【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、頭のはたらきを活発にする成分が多く含まれています。

青背の魚はさば、さんま、あじ、はまちなどがあり、鳥取県内の漁港でたくさん水揚げされます。

今日の主菜のいわしの生姜煮は、骨まで全部食べることができます。

骨を強くするカルシウムも多い魚です。よくかんで食べましょう。