



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がっ にち すい  
8月30日(水)

【こんだて】

しゅしょく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

に  
いわしのしょうが煮

ふくさい  
副菜

しる  
チンゲンサイのみそ汁

はない に  
うの花炒り煮

た  
その他

ぎゅうにゅう  
牛乳

れいとう  
冷凍みかん

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 しまだ  
智頭町産：米、みそ(鳥田さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう  
鳥取県産：牛乳、いわし、おから、ねぎ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ

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、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。

今日の主菜のいわしのしょうが煮は、特別な加工がしてあるので、骨ごと食べられます。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。