



きゅうメール

【日にち】 2月27日(金)

【こんだて】 しゅしよく 主食 はん ご飯

しゅさい 主菜 あじフライ

ふくさい 副菜 あごちくわのすまし汁 じる

こうやどうふ ふく に
高野豆腐の含め煮

た その他 ぎゅうにゅう 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

ちづちようさん こめ しらいわ
智頭町産：米、みそ(白岩さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう
鳥取県産：牛乳、あごちくわ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、だいこん、
ほ
干しいたけ

【給食センターより】

あじは日本海でよくとれる魚です。

あじのよいところは、私たちの体の血液の流れをよくする働きをもつ、

脂が含まれているところです。その脂の中に、エイコサペンタエン酸、

ドコサヘキサエン酸という栄養が含まれています。

血液の病気を予防してくれます。また筋肉のもとになるたんぱく質を多く

含んでいるので、今日のあじフライは残さず食べましょう!