



# きゅうメール

【日にち】 9月30日(木)



【こんだて】

主食 ご飯

主菜 さんまのかば焼き

副菜 なめこ汁

じゃがいものトマト煮

牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、じゃがいも(谷口さん)、にんにく(白岩さん)

鳥取県産：牛乳、鶏肉、油揚げ、なめこ、トマト、えのきたけ

【給食センターより】

さんまは秋に美味しい魚として知られています。さんまの脂には、脳のはたらきを活発にしたり、血液をサラサラにしたりするはたらきがある成分が多く含まれています。脂ののった旬の魚は、おいしいだけでなく、体にも良い食品といえます。

今日の給食に使っているさんまは、特別な加工をしたさんまなので、真ん中の骨もまるごと食べられます。よくかんで食べましょう。