



1人分当たり【エネルギー 330kcal】
たんぱく質 9.4g 脂質 6.4g カルシウム 32mg 鉄 1.1mg 食塩相当量 0.4g

■材料 (4人分)

- 鶏ひき肉……………60g
- 油……………適量
- 油揚げ……………30g
- だし汁……………適量
- コーン缶……………60g
- むき枝豆……………10g
- 温かいご飯……………600g

A

- 砂糖……………小さじ1強
- しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………小さじ1

■作り方

- ① 鶏ひき肉を油で炒める。
- ② 油揚げは5mm幅の短冊切りにする。
- ③ ①に、②、Aを入れ、具がひたるまでだし汁を入れて煮詰める。
- ④ ③にコーンとむき枝豆を加える。
- ⑤ 温かいご飯と④を混ぜる。

こぎつねごはん
きつねが好きだと言われる油揚げと
きつねの鳴き声「コンコン」から、
コーンを使った料理です。

給食大好き！
向笠小学校



イワタノ
ゴハン

IWATA no GOHAN

クックパッドで
レシピを
チェック!



向笠小学校給食メニュー

いただきます
おはしを持った野菜から！
血糖値の急上昇を抑える効果があります
海藻やキノコからでもOK!



編集
後記

カメラで写真を撮る機会が多い部署ですが、今回フォトコンテストに応募いただいた作品を見ると、どれも素敵で自分の撮影技術はまだまだだと痛感します。カメラは奥が深く難しいですが、皆さんに負けないような写真が撮れるように頑張ります。①

広報
クイズ

今回のフォトコンテストの応募作品は全部で何点？

- ① 470点
- ② 471点
- ③ 472点

今月のプレゼント

図書カード1,000円分 …10名様

10月号の結果

答えは『③5人』でした。
(応募総数 303通)
当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【応募方法】 正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。

1月17日(火)までに、はがき(当日消印有効)、FAXまたは電子申請で、クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報いわたへのご意見を記入し、広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国府台3-1 FAX32-3946)へ



▲電子申請