



1人分当たり【エネルギー 371kcal】  
たんぱく質 12.8g 脂質 9.6g カルシウム 47mg 鉄 1.4mg 食塩相当量 1.0g

■材料 (4人分)

- 卵……………2個
- 牛もも肉細切り……………100g
- 油……………適量
- おろしニンニク……………少量
- 砂糖……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1/2
- 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 豆板醤……………少量
- 白ごま……………小さじ2
- 【ナムル】
- ほうれん草……………80g
- もやし……………80g
- ニンジン……………8g
- ごま油……………少量
- 砂糖……………少量
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- おろしニンニク……………少量
- 温かいご飯……………600g

■作り方

- ① 溶き卵を油を敷いたフライパンに流し、錦糸卵を作る
- ② 牛もも肉を炒め、Aで味付けをし、①と白ごまを入れる
- ③ ほうれん草を茹で、3cmの長さに切る
- ④ もやしを茹でて水気を絞る
- ⑤ ニンジンは千切りにし、さつ茹でる
- ⑥ ③④⑤をBで和える
- ⑦ ご飯に②と⑥を盛り付ける

ナムルと牛肉をご飯にのせてピピンバの完成!



暑くなって、食欲が落ちる季節でもごはんと一緒にもりもり食べられる、子どもたちに人気の献立です。

ピ  
ピ  
ン  
バ

人気献立メニュー



イワタノ  
ゴハン

IWATA GOHAN

クックパッドで  
レシピを  
チェック!



給食大好き!  
東部小学校



東部小学校給食メニュー

いただきます  
おはしを持ったら野菜から!  
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

先日、久しぶりにソフトテニスをしました。中学校でテニス部に所属していたので、まだまだ動けると思っていました。が、体は全然ついてきませんでした。若くても適度に体を動かして、体力を維持することはとても大事だなと深く思いました。㊦

広報  
クイズ

水道戦隊ウォーターの伝説の最強戦士は、何色?

- ① ブラック
- ② ピンク
- ③ ゴールド

今月のプレゼント

図書カード 1,000円分 …10名様

5月号の結果  
答えは『①土の中』でした。(応募総数283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。  
8月16日(水)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