



1人分当たり【エネルギー 55kcal】
たんぱく質 9g 脂質 2.1g カルシウム 7mg 鉄 0.2mg 食塩相当量 0.1g

■材料(子ども4人分)

- A おろしにんにく……1.2g
おろししょうが……2g
パセリ……少々
食塩……少々
オリーブ油……小さじ1/2
鮭……4切れ
(1切れ=40g)

■作り方

- ①Aをすべて混ぜ合わせる。
②①に鮭を30分程度漬け、中に火が通るまでフライパンで両面焼く。

今が旬の鮭を使った、漬けて焼くだけの簡単レシピです。

鮭の香草焼き

人気献立メニュー



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!



おいしさアップのポイント!

タレとよくからめておくことで、しっかり味が付いておいしくなります

豊田西保育園給食メニュー

まだまだ暑く、食欲が落ちた時でも、簡単に作れて、食欲がわくメニューにするため、香味野菜を使用しました。また、パセリを混ぜて焼くことで、一味違うメニューになっています。

給食大好き! 豊田西保育園



編集後記

広島平和記念式典小中学校派遣事業に同行しました。平和記念公園は、さまざまな人であふれていましたが、皆、平和への願いは同じだと感じました。派遣団の子どもたちも、見るもの聞くもの全てに真剣に向き合っていて、私も含め、多くを学ぶことができました。④

広報クイズ

広島平和記念式典小中学校派遣事業は今年で何回目?

- ① 10回目
② 11回目
③ 12回目

今月のプレゼント

図書カード 1,000円分 …10名様

7月号の結果
答えは『②ピンク』でした。
(応募総数239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。

10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