



1人分当たり【エネルギー 78kcal】
たんぱく質 11.2g 脂質 2g カルシウム 7mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 1.1g

■材料（4人分）

甘塩鮭切身……………4切れ
甘酒……………大さじ2

■作り方

①鮭切身を甘酒に一晩漬ける。
②180℃のオーブンで焼き目が
つくまで（18分程度）焼く。

甘酒に一晩漬けて焼くだけの
簡単な一品です。
お弁当にもぴったり♪

鮭の甘酒焼き

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!

甘酒に漬けて焼くことで身がや
わらかく、しっとり仕上がります

給食大好き！豊岡南小学校



豊岡南小学校給食メニュー

身がやわらかく、しっとり仕上がる鮭は、児童
に人気のメニューです。
サバやサワラ、ブリなどの魚でもおいしくいた
できます。

編集
後記

磐田第一中学校吹奏
楽部の新旧部長さん
と顧問の先生に取材
をさせていただきました。
うまく演奏すると
か、良い成績を残すと
かではなく、自分たち
の音を追い求めている
姿がとても印象的
でした。生徒と先生が
互いを理解し、想いを
共有していてステキな
部だと思いました。②

広報
クイズ

「まんがでわかる寺谷用水」に登場
する寺谷用水の精の名前は？

- ① しっぺい
- ② びいも
- ③ てらすっ



今月のプレゼント

- A 図書カード 1,000 円分 ……10 名様
- B 「まんがでわかる 寺谷用水」 ……3 名様

9月号の結果
答えは『③12回目』でした。
(応募総数257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。

12月14日(木)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、希望するプレゼント、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