



1人分当たり【エネルギー116kcal】
たんぱく質 8.1g 脂質 5.5g カルシウム4mg 鉄 0.3 mg 食塩相当量 0.4g

■材料（子ども4人分）

マグロ160g
片栗粉適量
揚げ油適量
コーンフレーク（プレーン）12g
ケチャップ大さじ2
砂糖小さじ1 弱
カレー粉小さじ1/4

■作り方

- ①マグロは一口サイズに切って片栗粉をまぶして揚げる。
- ②Aを混ぜ合わせて、①からめる。

〜人気献立メニュー〜
**マグロの
アングレース**
ケチャップ味で子どもたちに大人気。
ほんのりカレー風味で食欲をそそります。
ご飯にもパンにも合う一品です。

POINT

マグロは加熱しすぎると硬くなるので、180℃の油できつね色になる程度にサッと揚げてください。お好みでカレー粉の量を調整してください。

給食大好き！二之宮こども園



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！



二之宮こども園 給食メニュー

ソースが染みたコーンフレークがマグロにからみ、食べやすくなっています。揚げることでかみごたえが出るので、自然とかむ回数が増えるメニューです。

編集 後記

リユースについての記事を書きましたが、私も最近引越した際に不用品買取サービスを利用しました。特にベッドや洗濯機などの大型家具・家電は、出張で対応していただけてとても便利でした。手間が省け、環境に優しく、だれかの役に立つと考え、良い仕組みだと感じました。㊦

広報 クイズ

児童虐待防止のシンボルは、何リボン？

- ① ブルー
- ② ピンク
- ③ オレンジ

8月号の結果
答えは『②LED』でした。
（応募総数224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。

今月のプレゼント

- A「石川さゆりコンサート2026」チケット
（令和8年2月1日(日) 第2部 午後4時30分開演）
.....5組10名様
- B 市制施行20周年記念紙製クリアファイル
& ステッカー20名様
- C 図書カード1,000円分5名様

【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。

11月18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、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



▲公演の詳細は
27ページをご覧ください



▲電子申請