



1人分当たり【エネルギー75kcal】
たんぱく質 6.5g 脂質 3.8g カルシウム17mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.8g

■材料（子ども4人分）

乾燥ヒジキ………5g
タマネギ………1/4個
醤油………小さじ2
砂糖………大さじ1
みりん………小さじ1
酒………小さじ1
おろししょうが…2g
マグロ缶詰（油漬け）1缶
エダマメ（ゆで）…12g程度

■作り方

- ①乾燥ヒジキは水で戻した後、水気を切っておく
- ②タマネギは皮をむき、粗みじん切りにする
- ③Aを鍋に入れ、一煮立ちさせ、①と②を入れて煮る
- ④マグロ缶詰の油を軽く切ったものとエダマメを③に入れて煮る
- ⑤煮汁が少なくなってきたら完成

POINT

タマネギやヒジキは食感が残る程度に煮るのがおすすめです。給食ではエダマメを入れて、彩りよく仕上げています。

人気献立メニュー
しぐれ煮
ヒジキとマグロの
甘辛い味付けのマグロと一緒にヒジキも食べやすくなっています。エダマメの食感がアクセントになります。

給食大好き！
磐田中部小学校



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！



磐田中部小学校 給食メニュー

苦手な子が多いヒジキも、マグロと一緒にだとべろりと食べられます。ごはんに乗せてもおいしい給食の人気メニューです。

編集 後記

今月号の「きらりいわた人」の取材のため、式秀部屋を訪問させていただきました。大相撲力士の皆さんの稽古を間近で拝見できたことは、大変貴重な体験でした。力士同士がぶつかる迫力ある音や厳しい稽古の中で見る爽さんの真剣な様子に感動しました。(松)

広報 クイズ

人権週間は何月何日から始まるでしょう？

- ① 1月1日
- ② 5月5日
- ③ 12月4日

今月のプレゼント

- A 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
- B 図書カード 1,000 円分 ……………10名様

9月号の結果

答えは『②33人』でした。
(応募総数236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17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、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