



1人分当たり【エネルギー】115kcal
たんぱく質 7.1g 脂質 7.7g カルシウム 4mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.5g

豚肉のオレンジ風味焼き

砂糖やみりんの代わりにマーマレードを使うことで「コクと照り」が出て、肩ロース肉が柔らかくなります。

人気献立メニュー

イワタノゴハン

IWATA GOHAN

クリックパッドで
レシピを
チェック!



竜洋東こども園 給食メニュー

豚肉とオレンジに含まれるビタミンで風邪予防にもなる、おすすめの一品です。豚肉とマーマレードの組み合わせでさっぱりとした後味です。

給食大好き！竜洋東こども園



■材料（子ども 4人分）

豚肩ロース(薄切り)160g
酒 小さじ1
おろししょうが 少量
マーマレード 30g
しょうゆ 大さじ2/3

■作り方

- ①一口サイズに切った豚肉に酒とおろししょうがをまぶして下味をつける。
- ②フライパンに①の豚肉を入れ、焼き色がつき火が通るまで焼く。
- ③マーマレードとしょうゆを入れてからめ、火を止める。

POINT

大人用には厚みのあるしょうが焼き用の肉で作ると食べ応えがアップします。

編集後記

最近はパソコンやスマートフォンで文字を入力する機会が多く、いざボールペンや鉛筆で文字を書こうとすると、漢字が思い浮かばないこともあります。今月号の表紙は『書き初め』ですが、私も中学校以来習字に触れておらず、懐かしく感じ、改めて書くことの大切さを実感しました。(す)

広報クイズ

令和7年度インターハイ男子団体の部で初優勝を飾った磐田東高等学校剣道部。大事にしている言葉は？

- ① 不撓不屈
- ② 初志貫徹
- ③ 勇猛果敢



今月のプレゼント

図書カード 1,000 円分

..... 10名様

11月号の結果
答えは『③12月4日』でした。
(応募総数234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】正解者のなかから抽選でプレゼントが当たります。

2月16日(月)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