

給食大好き！  
磐田北保育園



1人分当たり【エネルギー258kcal】  
たんぱく質 17.6g 脂質 5.4g カルシウム 78mg 鉄 1.0mg 食塩相当量 0.4g

■材料（子ども4人分）

- スパゲティ（乾燥） 160g
- 鮭…………… 180g
- たまねぎ…………… 1/2個
- しめじ…………… 20g
- おろしにんにく …… 適量
- バター…………… 小さじ1
- 小麦粉…………… 大さじ2
- 牛乳…………… 200ml
- コンソメ…………… 小さじ1/2
- レモン汁…………… 大さじ1弱
- パセリ…………… 適量

■作り方

- ①鮭は一口大の大きさ、たまねぎは薄切り、しめじは房をとり、適な大きさにほぐし、パセリは葉のみじん切りにする。
- ②スパゲティは茹でておく。
- ③フライパンにバターを入れ、にんにく、たまねぎ、しめじの順に炒める。小麦粉を入れて炒め、牛乳をだまにならないように少しずつ加え、コンソメを入れ、鮭を加えてさらに火を通す。
- ④レモン汁を入れ、茹でたスパゲティを加えて混ぜ、火を止める。
- ⑤パセリを散らして出来上がり。

**鮭のレモンスパゲティ**  
磐田市で産地化を進めているレモンを使ったクリームスパゲティです。さわやかにさっぱりいただけます。

POINT

鮭は別に火を通し、ある程度形を残して混ぜ合わせると、満足感のある仕上がりになります。牛乳を豆乳に変えてもおいしく召し上がれます。小麦粉の量を減らすと、よりさっぱりとしたスープスパゲティになります。



**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！



**鮭はスーパーフード**  
高タンパクで、抗酸化作用を持つアスタキサンチンや骨の吸収を助けるビタミンDが豊富です。

**広報クイズ**

今月のプレゼント！

気象庁が発表する「防災気象情報」は、いつから新しくなった？

- ① 5月28日 ② 5月31日 ③ 6月1日



▲電子申請

4月号の結果 答えは『③10コース』でした。（応募総数 525 通）当選発表は真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。7月15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

**A 「静岡県高校ダンス部コンテスト2026 in 磐田」無料招待チケット**

ペアチケット 5組10名様  
※座席指定はできません。



チケット情報

- 時** 8月5日(水) 開場:午後1時30分  
開演:午後2時(予定)
- 所** 磐田市民文化会館「かたりあ」
- 料** 500円(税込/全席指定)
- 詳** ※販売は6月20日(出)10時～  
申込方法など詳細は、ホームページをご覧ください。
- 問** 磐田文化振興会  
☎ 0538-37-8551

第4回静岡県高校ダンス部コンテストを開催します。日々の練習の成果を披露する大舞台！ぜひ会場でご覧ください。



かたりあホームページ▲

**B 「3off(スリーオフ)グレイン」**  
1個×10名様

提供：株式会社アマノ  
磐田市池田 1381-11  
☎ 0538-37-2811

「やさしさをカタチに」  
介護用入浴機器と医療機器のメーカーです。

防カビ・消臭・除菌がこれ1つに！  
いつものお洗濯の際に、洗剤や柔軟剤と一緒に洗うだけ！洗濯槽のカビ・汚れも防止します！



3off サイト▲

**C 静岡ブルーレヴズ（静岡いわた PR 大使）**  
「奥村翔選手」サイン入り色紙 3名様



今シーズンは7位となりブルーオフ進出を逃してしまいましたが、最終戦は1.3万人の方に来場いただきました。ありがとうございました。これからも応援をよろしくお願いいたします。



静岡ブルーレヴズホームページ▲