



給食大好き！磐田西小学校



1人分当たり【エネルギー95kcal】

たんぱく質 8.1g 脂質 4.9g カルシウム 33mg 鉄 0.6mg 食塩相当量 0.4g

■材料（こども4人分）

玉ねぎ……………中1/2個
葉ねぎ……………2本
しょうが……………適量
砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ2/3
米酢……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/3
塩……………少々
豚もも肉……………140g
（薄切り5mm）
ごま油……………小さじ1/2
炒りごま……………小さじ1
すりごま……………小さじ1

■作り方

- ①玉ねぎは5mm幅にスライスする。葉ねぎは1cm幅の小口切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- ②Aの調味料をまぜ合わせておく。
- ③鍋にお湯を沸騰させ、豚肉がくっつかないようにゆらゆらと揺らしながら色が変わるまで茹でて、ザルに取り出しておく。
- ④フライパンにごま油を入れ、玉ねぎを炒める。しんなりしたらAの調味料を加える。
- ⑤調味料が煮立ったら、茹でた豚肉をフライパンに戻し、さっと炒めて最後に炒りごま、すりごまと葉ねぎを加える。

茹で豚のごまじょうゆ煮
さっぱりしていて食べやすく、こどもたちにも人気のメニューです。

POINT

豚肉が固くなるので、茹ですぎに注意してください。
豚肉を茹でるときに酒やしょうがを入れると、臭み消しや風味付けになります。



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！



「茹で豚のごまじょうゆ煮」は、余分な脂を落としたさっぱり感とごまの濃厚なコクや風味を楽しめる料理です。

広報 クイズ

今月の
プレゼント！

令和9年に予定している
「二十歳の集い」はいつ開催予定？

① 1月10日 ② 1月11日 ③ 1月17日



▲電子申請

8月号の結果 答えは『②中学生』でした。（応募総数173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。11月17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

A 「山下康介 & 東京フィルが贈るバレンタインコンサート」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。



山下康介氏▲
静岡いわた PR 大使
（磐田市出身）

チケット情報

- 時 2027年2月14日(日)
開場:午後2時15分
開演:午後3時(予定)
- 所 磐田市民文化会館「かたりあ」
- 料 一般:6,000円
高校生以下:4,000円
（税込/全席指定）
- 販 オンラインチケット販売
11月21日(土)10時から
電話販売
11月26日(木)10時から
- 詳 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

磐田市では「かたりあ」開館記念コンサートや、グランシップ出前コンサートでもお馴染み、東京フィルハーモニー交響楽団と、磐田市歌の作曲者山下康介氏が贈る、バレンタインデーを飾る素敵なメロディをお楽しみください。



かたりあホームページ▲

B ジュビロ磐田（静岡いわた PR 大使） 「藤原健介選手 サイン入り色紙」3名様

ジュビロ磐田のJ2優勝、そしてJ1昇格を目指して頑張ります。これからも応援をよろしくお願いします。



©JUBILO



ジュビロ磐田は、皆様に「より親しまれ愛されるクラブ」を目指します。



ジュビロ磐田▲
ホームページ