



イワタノゴハン

IWATA NO GOHAN

お弁当にもおすすめ♪ かぼちやのごまがらめ

今月のシェフ…
大原学校給食センターのみなさん



旬のカボチャを使った人気の給食です。
冷たくすることで暑い季節でも食べやすい!



1人当たり【エネルギー67kcal】
たんぱく質1.8g 脂質2.4g カルシウム31mg 鉄0.5mg 食塩相当量0.3g

材料 (4人分)

- カボチャ…………… 160g
- 砂糖…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- ねりごま(白)…………… 小さじ1/2
- すりごま(白)…………… 大さじ1
- いりごま(白)…………… 小さじ2

A

作り方

- ① カボチャを2cmの角切りにし、串が通るまでゆでる。
- ② ゆで上がったたら、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ③ Aの調味料を、②とあえる。

給食大好き!

城山中学校



子どもたちの心と体を育てる給食レシピのほか、市の特産品を使用したレシピなど、磐田の魅力の詰まったレシピを紹介しています。



クックパッドで
レシピ公開中



クックパッド 磐田市 検索

編集後記

広報担当になり、もうすぐ半年。取材を通して、改めて磐田の魅力を見ることができ、「磐田っていいな!」と感じています。そんな魅力いっぱいの磐田の情報を、より楽しく分かりやすく発信していきます。㊦

広報クイズ

Q 磐田の偉人 赤松則良は、今年で没後何年でしょう?

- ① 50年
- ② 80年
- ③ 100年

今月のプレゼント

図書カード1,000円分…10名様

ページ番号 1002413

【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。10月14日(水)までに、はがき(当日消印有効)、FAXまたは電子申請で、答え、住所、氏名、年齢、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 FAX 32-3946)へ ▲電子申請



7月号の
結果 答えは『③DMAT』でした。
(応募総数 150 通)