



1人分当たり【エネルギー 103kcal】
たんぱく質 14.5g 脂質 5g カルシウム 9mg 鉄 0.5mg 食塩相当量 0.6g

■材料(子ども4人分)

鶏もも肉……………1枚(300g)
たまねぎ……………50g(1/4個)
塩……………1g
A 粒マスタード……………6g(小さじ1)
ウスターソース……………6g(小さじ1)
油……………適量

■作り方

①鶏もも肉を4等分する。
②たまねぎを薄くスライスする。
③Aに①と②を入れ、もみ込み、30分ほど漬けて置く。
④油をひいたフライパンで両面を焼く。

タレに漬けて焼くだけの簡単な一品です。

鶏肉の
マスタード焼き

人気献立メニュー



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!



おいしさアップの
ポイント!

調味料と鶏もも肉、たまねぎを
もみ込むことで、しっかり味が付
いておいしくなります

二之宮こども園給食メニュー
粒マスタードを使っているので辛みが少なく、程よい酸味でさっぱりしていて、子どもでも食べられます。いつもと一味違う鶏肉料理はいかがですか?

給食大好き！二之宮こども園



編集
後記

新しい市PR動画『いいわたし』が見つかる街 磐田市」が公開されました！深川さんの撮影はヤマハスタジアムで行われましたが、真夏の撮影だったため、芝生の上はサウナ状態！そんな状況でも、笑顔で撮影に対応してくださり、その笑顔に思わずドキドキしてしまいました...④

広報
クイズ

新しい磐田市 PR 動画で深川麻衣さんの撮影が行われた場所は？

- ① かたりあ
- ② ヤマハスタジアム
- ③ 今之浦公園

今月のプレゼント

- A 【ゴダイゴ LIVE! 2023】コンサートチケット
(磐田市民文化会館「かたりあ」
12月23日(土)午後4時開演) …3組6名様
- B 映画『人生に詰んだ元アイドルは、赤の他人のおっさんと住む選択をした』
非売品パンフレット …2名様
- C 図書カード1,000円分 …10名様

8月号の結果

答えは『①10人目』でした。

(応募総数288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。

11月14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



▲電子申請