



1人分当たり【エネルギー99kcal】
たんぱく質 4.3g 脂質 4.4g カルシウム 45mg 鉄 0.5mg 食塩相当量 0.5g

■材料(子ども4人分)

長芋……………180g
ベーコン……………12g
葉ネギ……………20g
卵……………1個
ピザ用チーズ……………16g
片栗粉……………大さじ2
中華だしの素……………小さじ1/3
ごま油……………少々
しょうゆ……………小さじ2/3

■作り方

- ①長芋は、半分をすりおろし、半分を粗みじん切りにする。ベーコンは細切り、葉ネギは小口切りにする。
- ②ボウルに①、卵、ピザ用チーズ、片栗粉、中華だしの素を入れて混ぜる。
- ③フライパンにごま油をひき、②を流し入れ、平らに広げる。焼き色がついたら裏返し、両面焼く。
- ④仕上げにしょうゆを塗る。

おいしさアップのポイント!

長芋の切り方を変えることでさまざまな食感を楽しめます

〜人気献立メニュー〜
長芋とベーコンの手芋
長芋は栄養が豊富に含まれているため、寒い季節の風邪予防にオススメです。

給食大好き!
竜洋東こども園



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!



長芋を使用しているため「サクサク・ふわふわ」な食感が楽しめる、こども園でも人気のメニューです。

竜洋東こども園給食メニュー

編集後記

お休みの日に、4コマ漫画「きょうも♪たのしっぺい」作者のお二人と、今月号のテーマである御殿遺跡公園など家康公ゆかりの地を巡ってきました。歩いたり、階段を昇り降りしたり、いい運動になりました。途中で寄ったお店で食べた大判焼きがおいしくて大満足な1日でした。③

広報クイズ

2023年プロ野球ドラフト会議
広島東洋カープ5位指名の
あかつかけんと
赤塚健利さんの身長は?

- ① 185cm
- ② 195cm
- ③ 205cm



今月のプレゼント

- A 図書カード 1,000円分 ……10名様
B 赤塚健利さんサイン入り色紙 ……1名様

10月号の結果
答えは『②ヤマハスタジアム』
でした。(応募総数279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。

1月16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

おわびと訂正

広報いわた11月号市からのお知らせ(8ページ)の条例案に対するパブリックコメントの提出期限12月28日(休)午前5時は、正しくは「午後5時」です。おわびして訂正いたします。